



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

Haverinen Beatrice ja Tiinanen Juliska

Oppilaan herkkien piirteiden huomiointi koulussa

Kasvatustieteen kandidaatintyö

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Luokanopettajan koulutus

[Click here to enter text.](#)



**Kasvatustieteiden tiedekunta**  
**Faculty of Education**

**Tiivistelmä opinnäytetyöstä**  
**Thesis abstract**

Luokanopettajankoulutus		Tekijä/Author Haverinen Beatrice, Tiinanen Juliska	
Työn nimi/Title of thesis Herkkiä piirteitä omaavan oppilaan koulumaailma			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Kandidaatintyö	Aika/Year 2017	Sivumäärä/No. of pages 36
<p>Tiivistelmä/Abstract</p> <p>Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on selvittää, miten herkäät piirteet näkyvät oppilaan toiminnassa ja käytöksessä, sekä antaa opettajalle tietoa siitä, miten hän voi huomioida herkkyyden piirteet pedagogisissa ratkaisuissaan. Tutkielmamme on systemaattinen kirjallisuuskatsaus aiemman kirjallisuuden pohjalta. Olemme hyödyntäneet sekä kotimaista että kansainvälistä lähdekirjallisuutta.</p> <p>Tutkielmassa tuomme esille fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat herkkyyden ilmenemiseen. Herkkyyden piirteiden huomioiminen on tärkeä tekijä oppilaan viihtyvyyden, itsetunnon, sosiaalisuuden sekä luottamuksen kannalta. Herkkiä piirteitä omaava oppilas toimii parhaiten piirteitä kunnioittavassa ympäristössä, jolloin hän välttyy ylivilpityneisyydeltä. Opettajan tietoisuus oppilaan herkkyyden piirteistä auttaa häntä muuttamaan toimintatapojaan toimivammaksi.</p> <p>Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvisi, että herkkiä piirteitä omaava oppilas toimii vaistonvaraisesti seuraamalla tilanteita etäältä. Tämän perusteella herkäät piirteet yhdistetään usein ujouteen ja introversioon, vaikka tutkimustulokset todistavat, ettei herkkyyks pelkisty kumpaankaan. Havainnointikyvyn erilaisuus vaikuttaa oppilaan viireystilaan ja reagointi tapaan. On myös todettu, että herkkiä piirteitä omaava oppilas tuntee voimakasta empatiaa muita oppilaita kohtaan ja saattaa rasittaa tästä voimakkaasti. Herkkiä piirteitä omaavan oppilaan ominaisuudet vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä ja oppimiseen.</p> <p>Toisen tutkimuskysymyksen johtopäätösten mukaan opettaja voi vaikuttaa positiivisesti herkkiä piirteitä omaavan oppilaan koulussa viihtymiseen sekä turvallisuuden tunteeseen oikeanlaisia menetelmiä hyödyntäen. Vahvuuksien tukeminen ja positiivisuus opetuksessa ovat merkittäviä keinoja niiden parantamiseksi. Oppimisympäristöllä sekä osallisuuden tunteella on osoitettu olevan merkitystä herkkiä piirteitä omaavan oppilaan sopeutumiseen koululuokassa. Kodin ja koulun välisellä yhteistyöllä opettajalla on kyky tunnistaa eri toimintatapoja ja tämän myötä hyödyntää niitä pedagogisissa menetelmissä. Tutkielmassa tuomme esille, että herkkyyden tunnistaminen ja sensitiivinen oppilaan huomioiminen sekä vaihtoehtoisten pedagogisten keinojen käyttäminen on tärkeää ja hyödyllistä kaikille luokan oppilaille.</p>			
Asiasanat/Keywords      Herkkyyks,   sensitiivisyys,   erityisherkkyyks,   oppimisympäristö,   pedagogiset ratkaisut, kohtaaminen			

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Tutkielman lähtökohdat.....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Herkkien piirteiden ilmeneminen.....</b>	<b>4</b>
3.1	Herkkyys eli sensitiivisyys osana aistikokemuksia .....	4
3.1.1	<i>Herkkyys temperamenttipiirteenä.....</i>	<i>5</i>
3.1.2	<i>Sosiaalinen herkkyys .....</i>	<i>6</i>
3.1.3	<i>Erityisherakkyys .....</i>	<i>7</i>
3.2	Pedagogiset ratkaisut opetuksessa .....	8
3.3	Oppimisympäristö.....	9
3.4	Kohtaaminen.....	10
3.5	Yhteenveto .....	10
<b>4</b>	<b>Miten herkkyys ilmenee oppilaan toiminnassa ja käytöksessä koulussa? .....</b>	<b>12</b>
4.1	Herkkiä piirteitä omaavan oppilaan sosiaalisuus ja emotionaalisuus.....	12
4.2	Herkkyiden vaikutus stressin kokemiseen .....	14
4.3	Herkkyiden vaikutus oppilaan havainnointikykyyn.....	14
4.4	Herkkyiden vaikutus käsittelykykyyn.....	15
4.5	Yhteenveto .....	16
<b>5</b>	<b>Miten opettaja voi huomioida oppilaan herkkyiden pedagogisissa ratkaisuissaan? .....</b>	<b>17</b>
5.1	Pedagoginen näkökulma herkkyteen .....	17
5.2	Erilaisuutta kunnioittavan ja oppimista edistävän oppimisympäristön luominen .....	19
5.2.1	<i>Herkkyiden huomioiva psyykinen oppimisympäristö .....</i>	<i>20</i>
5.2.2	<i>Herkkyiden huomioiva fyysinen oppimisympäristö.....</i>	<i>21</i>
5.3	Vahvuuksien korostaminen ja yksilöllisyys opetuksessa .....	22
5.4	Opettajan sensitiivisyys oppilaan kohtaamisessa .....	23
5.5	Palautteen antaminen ja arviointi herkkiä piirteitä omaavaa oppilasta huomioiden .....	25
5.6	Kodin ja koulun yhteistyö herkkiä piirteitä omaavan oppilaan tukemisessa .....	26
5.7	Yhteenveto .....	27
<b>6</b>	<b>Tutkielman johtopäätökset .....</b>	<b>29</b>
6.1	Tutkielman tulokset .....	29
6.2	Tutkielman luotettavuus.....	31
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>33</b>
	<b>Lähteet.....</b>	<b>35</b>



# 1 Johdanto

Tämän tutkielman tarkoituksena on koota ja tiivistää tietoa tärkeimmistä herkkyyteen liittyvistä piirteistä ja niiden kohtaamisesta koululuokassa ja kerätä hyödyllistä tietoa kasvatuksen parissa työskenteleville ja erityisesti opettajille herkkyyteen liittyen jäsentämällä aiempia tietolähteitä.

Kiinnostuksemme herkkyyteen lähti liikkeelle, kun huomasimme ympärillämme siihen liittyviä piirteitä. Havaitsimme, että piirteet ovat moninaisia ja oikeanlaisella huomioimisella suurin osa piirteistä toimii yksilön vahvuutena. Herkkyys ilmenee monella eri tavalla ja siitä puhuttaessa voidaan törmätä myös erityisherkkyys tai sensitiivisyys - käsitteisiin.

Erityisherkkyys on käsitteenä melko uusi. Etenkin Suomessa aihe on noussut ihmisten huomion kohteeksi vasta viime vuosina. Myös Maarit Korhonen toteaa, että erityisherkkyyden käsite tekee vasta tuloaan (Korhonen 2016, 30). Tutkielmassamme haluamme tuoda herkkyyttä tunnetummaksi erityisesti koulumaailmassa. Tulevina opettajina kiinnostuimme siitä, miten oppilaan herkkyys ilmenee koulussa ja miten opettaja voi huomioida oppilaan herkkyyden pedagogisissa ratkaisuissaan.

Ajattelemme herkkien piirteiden kohtaamisesta hyvin samalla tavalla kuten David Dobbs (2009), joka esittää artikkelissaan, että lapset voidaan nähdä kahdenlaisina kukkina. Toiset ovat kuin voikukkia; he pystyvät menemään lähes mihin ympäristöihin tahansa. On myös lapsia, jotka ovat kuin orkideoita; he ovat haavoittuvaisia sekä impulsiivisia, mutta oikeanlaisella kasvatuksella he voivat osoittaa "kukintansa" näyttävästi kasvaen luoviksi, menestyksekkäiksi sekä iloisiksi kansalaisiksi. (The science of success 2009.)

## 2 Tutkielman lähtökohdat

Toteutamme kandidaatintutkielmamme systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan aineistoista etsitään tutkielmalle olennaisimmat asiat sekä etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa tutkimuskysymykseen saadaan vastaus yhdistelemällä käsitteitä ja teemoittelemalla sisältöjä tutkimuskysymysten näkökulmasta. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 109-112.) Tutkimuksessa pitäydytään sisällönanalyysille tyypillisesti rajatussa ilmiössä, mutta siitä kerrotaan hyvin laajasti. (Tuomi ym. 2009, 92.)

Tutkimukset ja tieteelliset lähteet, joita olemme hyödyntäneet tutkielmassamme, osoittavat, että kasvatuksella ja kokemuksilla on voimakkaampi vaikutus herkkiä piirteitä omaaviin lapsiin kuin muihin. Näiden tutkimusten pohjalta haluamme korostaa kandidaatin tutkielmassamme kasvattajan roolia herkkyyden tunnistamisessa ja myönteisen kasvuympäristön luomisessa. Samoja painotuksia löytyy myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista, joissa mainitaan, kuinka oppilaan on tärkeä saada kannustusta, yksilöllistä tukea ja kokemuksia arvostuksesta sekä tunteen siitä, että hänen hyvinvoinnistaan välitetään (Opetushallitus 2014, 15).

Haasteeksi työllemme osoittautui herkkyyden tai sen piirteiden kohtaamisen vähäinen tutkimus. Olennaisimpia lähteitä löysimme Elaine Aronin tutkimuksista ja teoksista. Aron on tutkija, psykologian tohtori ja psykoterapeutti. Hän on tehnyt paljon empiirisiä tutkimuksia aiheesta.

Viittaamme tutkielmassamme tietoisesti vain herkkiin piirteisiin, sillä siten pystymme yhdistämään eri tutkijoiden käyttämien termien erityisherkkyyden, sensitiivisyyden ja sensorisen prosessoinnin herkkyyden käsitteitä, jotka muistuttavat hyvin paljon toisiaan ja jotka kaikki tulee huomioida osana kasvatusta. Emme puhu tutkielmassamme erillään näistä käsitteistä, koska emme halua luoda vaikutelmaa, että vain tietyn tyyppiset herkätkä piirteet tulisi huomioida.

Valitsemalla käsitteeksi herkkien piirteiden ilmenemisen emme leimaa oppilasta herkäksi tai erityisherkäksi. Jos lasta on kouluvuosista asti kutsuttu erityisherkäksi, hänen on vaikea kasvaa ulos tästä. Maaret Kallio on mielestämme kuvaillut osuvasti leimaamisen haittoja:

*“Kun kuvaa lasta “yliherkäksi heikkohermoiseksi” ei jätä tilaa kasvaa muuksi, eikä huomaa herkkyyden pinnan alla olevia syitä ja tarvittavia tuen keinoja.” (Kallio 2016, 62).*

Päätutkimuskysymykseksi muodostui, miten opettaja voi huomioida herkkyyden pedagogisissa ratkaisuissaan. Toinen tutkimuskysymys on, miten oppilaan herkät piirteet näkyvät oppilaan toiminnassa ja käytöksessä. Jälkimmäinen tutkimuskysymys johdattelee hyvin pääkysymykseen, joten päädyimme asettamaan sen ensimmäiseksi tutkimuskysymykseksi tutkielmassamme.

Olemme tietoisesti vastanneet päätutkimuskysymykseen luvussa viisi, sillä lukijan on hyödyllistä tietää ennen herkkien piirteiden huomioimista, miten ne näkyvät oppilaan toiminnassa sekä käytöksessä. Jotta kasvattaja tai muu ammattihenkilö osaa auttaa herkkiä piirteitä omaavaa oppilasta hänen tarpeidensa mukaan, on tärkeä aluksi perehtyä piirteiden ilmenemiseen sekä niiden moninaisuuteen.

Tämän kandidaatin tutkielman tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten herkkyyys ilmenee oppilaan toiminnassa ja käytöksessä koulussa?
2. Miten opettaja voi huomioida herkkyyden pedagogisissa ratkaisuissaan?

### 3 Herkkien piirteiden ilmeneminen

Seuraavissa alaluvuissa avaamme herkkyyden käsitettä kirjallisuuden ja aiheesta tehtyjen tutkimusten pohjalta. Tarkastelemme pääkäsitteitä herkkien piirteiden, niiden ilmenemisen ja syiden kannalta. Tässä kappaleessa avaamme käsitteitä, joiksi olemme valinneet herkkyyys temperamenttipiirteenä, sosiaalinen herkkyyys sekä erityisherkkyyys. Opettajan työn kannalta koimme tärkeäksi avata pedagogiset ratkaisut opetuksessa, oppimisympäristön ja kohtaamisen -käsitteitä.

#### 3.1 Herkkyyys eli sensitiivisyys osana aistikokemuksia

Englannin kielen sana sensitivity viittaa vahvasti aisteihin (senses). Aistit ovat tärkeässä osassa herkkyyden kokemisessa, koska herkkyyys mukaan lukee syvemmän aistitiedon prosessoinnin eri tilanteissa. Tällainen prosessoinnin syvyys on pääosin kognitiivista, vaikkei aina tiedostettua toimintaa, mutta sillä vaikuttaisi olevan vaikutusta voimakkaampaan reagointiin myös immuunisysteemissä, kivussa ja nälässä. (Alalääkkölä 2014, 22; Aron ym. 2012, 10.)

Keltikangas-Järvinen luokittelee sensorisen herkkyyden, eli herkkyyden havaita, kuulla, haistaa ja maistaa tavallista voimakkaammin, osaksi sensitiivisyyttä (Keltikangas-Järvinen 2006, 68). Aistiherkkyyteen liittyvissä piirteissä ei ole kyse poikkeuksellisista aisteista, vaan poikkeuksellisesta käsittelykyvystä. Kun herkkä ihminen aistii, aivoissa aktivoituvat aistitiedon monimutkaisemmasta käsittelystä vastaavat alueet. (Aron 2014, 18.)

Toisinaan herkkyyden yhteydessä nousee esiin erilaisia tutkijoiden käyttämiä käsitteitä, kuten sensorisen prosessoinnin herkkyyys. Tutkija Jagiellowicz määrittelee sen temperamenttipiirteeksi, joka on herkkyyttä sekä ulkoisille että sisäisille virikkeille, huomioiden sosiaalisen ja emotionaalisen herkkyyden. (Jagiellowicz 2012, 14.) Keltikangas-Järvinen käyttää sensitiivisyyttä käsitteenä. Hän määrittelee sensitiivisyyteen kuuluvan sensorisen herkkyyden sekä emotionaalisen ja sosiaalisen herkkyyden. (Keltikangas-Järvinen 2006, 68.) Aron käyttää termiä *erityisherkkyyys* kuvaamaan voimakasta sensorista ja sosiaalista herkkyyttä (Aron 2017, 17-19). Tutkijoiden käsitteet muistuttavat paljon toisiaan, vaikka he puhuvat piirteestä eri nimityksillä. Kaikkien tutkijoiden kuvailuissa yhdistyy käsite siitä, että herkkyyys on temperamenttipiirre, joka



heijastuu ihmisen eri toimintoihin. Tätä vahvistaa myös Aronin tutkimukset (Aron 2012a, 650).

Evoluution kannalta herkkyyden piirteet ovat kehittyneet siltä pohjalta, että henkilö osaa huomioida enemmän näkökulmia ensimmäisen kerran tilanteeseen tullessaan, jotta hän osaa toimia paremmin seuraavalla kerralla samassa tilanteessa. (Aron, Aron, Jagiellowicz 2012, 15.) Herkät vaistoavat asioita, jotka usein jäävät muilta huomaamatta. Tämä näkyy siinä, että he havaitsevat yksityiskohdat ja tekevät niiden perusteella johtopäätöksiä. He mietiskelevät havaintojaan syvällisemmin sekä näkevät kokemuksissaan enemmän sisältöjä. (Cain 2012, 128; Aron 2014, 18; Manninen 2014, 22.)

Voimakkaasti herkkyyteen taipuvainen havainnoi vain voimakkainta tunnetilaansa. Väsyneenä hän saattaa tiedostaa tarvitsevansa lepoa, jolloin muut ärsykkeet jäävät huomiotta. (Aron 2014, 18, 19.) Herkkien ihmisten aivokapasiteetti kuormittuu muita nopeammin, mikä johtaa aivojen väsymiseen sekä vaikeuteen käsitellä aisti-informaation virtaa. (Sajaniemi ym. 2015, 53.) Tilanteet, joissa on paljon muistettavaa, runsaasti ääniä tai pitkäkestoisuutta, vievät herkkiä piirteitä omaavalta ihmiseltä paljon energiaa ja aiheuttavat väsymystä enemmän kuin muilla. Syy tähän löytyy heidän havainnointikykynsä erilaisuudesta. (Aron 2014, 19.)

### 3.1.1 Herkkyys temperamenttipiirteenä

Temperamentti on synnynnäinen tapa reagoida erilaisiin tilanteisiin sekä tuntemuksiin. Se on vahvasti yhteydessä tunteisiin ja sitä kautta on tärkeä myös itsetunnon ja tunnetaitojen kannalta. Tunteet ilmaistaan, koetaan sekä käsitellään temperamentin kautta. Se määritellään yksilön persoonallisuuden biologiseksi pohjaksi, yksilölliseksi käyttäytymisen piirteeksi tai toimintatyyliksi, joita yksilö käyttää. Temperamentti on noin 60 prosenttia periytyvää ja loput 40 prosenttia muovautuu ympäristön vaikutuksesta, kuten kulttuurin, lapsuusvuosien hoivan sekä kokemusten kautta. Jokaisella yksilöllä on omanlainen temperamentti eikä sen piirteitä voi jakaa hyviin tai huonoihin, sillä kaikilla on sekä positiiviset että negatiiviset puolensa. (Niemi 2013, 168, 170; Keltikangas-Järvinen 2015, 36-37.)

Lasten temperamenttipiirteiden erot voivat näkyä esimerkiksi ärsykkeisiin reagoimisena, kiinnostuksena ympäristöön sekä uusien tilanteiden vierastamisena. Temperamenttiin

liittyvät myös käyttäytymistyyliin, kuten eleet, ilmeet ja äänenkäyttö, jotka näkyvät henkilöistä ulospäin. (Niemi 2013, 169; Keltikangas-Järvinen 2015, 39.)

Temperamentti on yksilön luonteenomainen reaktio- ja toimintatapa, joten on tärkeä rajata temperamentti sille kuuluvaan merkitykseen. Se ei siis tee jostakin ihmisestä ujoa tai varautunutta, vaan se selittää kahden ihmisen välisiä eroavaisuuksia näissä piirteissä. Temperamentti on kuitenkin vain pieni osa ihmisen monimuotoista ja laajaa psyykkistä rakennetta. (Keltikangas-Järvinen 2016, 61.)

### 3.1.2 Sosiaalinen herkkyyys

Sosiaalisesti herkkä ihminen kykenee tulkitsemaan sanatonta viestintää, kuten ilmeitä. Kaikki herkät eivät ole sosiaalisesti sensitiivisiä, mutta Acevedon ym. tutkimus (2014) antaa vahvaa näyttöä siitä, että herkän ihmisen aivot voivat osoittaa voimakkaampaa mukautuvuutta ja reagoitakykyä muiden tarpeisiin (Satri 2014, 24; Acevedo, Aron, Aron, Sangster, Collins & Brown 2014, 13.) Tätä tutkimusta tukee myös Keltikangas-Järvinen, jonka mukaan sensitiiviset henkilöt aistivat nopeasti yleisen sosiaalisen ilmapiirin. He ovat tyypillisesti sosiaalisesti taitavia, johtuen osaamisestaan tulkita oikein sosiaalisia tilanteita ja muiden ihmisten käytöksellään viestimiä vihjeitä. Sensitiiviset henkilöt osaavat yleensä havaita spesifisti ihmisten tunteet ja niissä tapahtuvat muutokset. He havaitsevat herkästi, jos heistä ei pidetä ja ottavat sen helposti raskaasti. (Keltikangas-Järvinen 2006, 68-69.)

Herkkiä piirteitä omaavalla ihmisellä on usein vahvempi emotionaalisuus, joten hän on empaattisempi kuin muut. Vahva empatia näkyy kärsimyksenä muiden kärsiessä. Tunnetilan havaitsemisen lisäksi vahvasti empaattinen henkilö myös tuntee saman jollain tasolla. (Aron 2014, 9, 17) Erityisherhän ihmisen empatiakyky selittyy aivojen peilisolujen erityisellä herkkyydellä ja tehokkuudella. Muiden tunteita havaitessa tunnetila siirtyy peilisolujen kautta itselle lähes samanlaisena, ikään kuin se olisi oma. (Heiskanen 2016, 22.)

Herkkyyttä on aiemmin yhdistetty neuroottisuuteen sekä introversioon. Aron on tutkimuksissaan selvittänyt, että herkkyyys ei todellisuudessa pelkisty niihin. Hän toteaa artikkelissaan vedoten herkkiin ihmisiin, kuinka kaikki hyötyisivät siitä, että henkilöille, jotka pohtivat tekojensa seurauksia ja välittävät niistä suuresti, suotaisiin enemmän kunnioitusta. (Aron 2012a, 628, 668.)

### 3.1.3 Erityisherkkyyden ominaisuudet

Voimakkaita herkkyyden ominaisuuksia, kuten vahvoja emotionaalisia piirteitä sekä ärsykeherkkyyttä on alettu yhdistää erityisherkkyyteen. Aron määrittelee erityisherkkyyden perinnölliseksi, hermostolliseksi ominaisuudeksi, joka vaikuttaa monipuolisesti henkilön käyttäytymiseen. (Aron 2014, 16.)

Sensitiivistä henkilöä kuvaavat piirteet ovat ominaisia myös erityisherkälle ihmiselle, mutta usein piirteet näkyvät erityisherkillä vielä voimakkaampia. Aron jakaa erityisherkkyyden piirteet vahvaan emotionaalisuuteen sekä empatiaan (E), vivahteiden vaistoamiseen (V), liiallisten ärsykkeiden reagoimiseen (Ä) sekä syvälliseen tietojen käsittelyyn (S). Tästä määritelmästä Aron käyttää lyhennettä *EVÄS*, joka auttaa kasvattajia sekä ammattihenkilöitä muistamaan erityisherkkyyteen liittyvät piirteet. (Satri 2015, 42; Aron 2014, 16-20.)

Satri mainitsee herkän ja erityisherkän ihmisen eroiksi sen, etteivät muut kuin erityisherkät reagoi yhtä vahvasti ympäristöönsä eivätkä ylikuormitu samalla tavalla (Satri 2014, 65). Erityisherkkä siis ylivirittyy liiallisesta ärsykkeiden määrästä ja hänen virittyneisyyden taso vaihtelee tavanomaista enemmän. (Aron 2015, 32-33; Satri 2015, 37.) Erityisherkkä kokee myös voimakkaana niin positiiviset kuin negatiivisetkin ärsykkeet (Aron & Davies 2005, 191).

Vireystilan kohoaminen voi näkyä fyysisinä oireina, kuten käsien tärisemisenä, sykkeen kiihtymisenä tai sisäisenä kiihtymyksen tunteena (Satri 2015, 37). Joskus ylivirittyneisyydestä johtunut tila aiheuttaa yliaktiivisuutta, levottomuutta ja vilkkautta. Se voi myös johtaa väsymykseen, jolloin kokonaisvaltainen toiminta hidastuu ja esimerkiksi looginen ajattelu vaikeutuu. (Heiskanen 2016, 178.) Jos ylivirittyneisyyden tila jatkuu pitkään, se koetaan kuormittumisen ja väsymyksen tunteena. Hermojärjestelmän herkkyyden johtaa siihen, että herkimmat yksilöt valitsevat itselleen sopivan elämänrytmin ja -tavan, johon kuuluu sopivissa määrin ärsykejä ja virikkeitä. (Satri 2015, 37.)

Aron on tehnyt erityisherkkyyden -testin, jonka avulla henkilö saa tietoa siitä, onko hän erityisherkkä vai ei vastaamalla väittämiin kokemuksiansa perusteella. Testin yhteydessä hän mainitsee, että mikään psykologinen testi ei ole niin täsmällinen, että henkilön kannattaisi rakentaa elämänsä sen varaan. Testi löytyy esimerkiksi *Erityisherkkä ihminen* -kirjasta. (Aron 2014, 30-31.)

### 3.2 Pedagogiset ratkaisut opetuksessa

Opetustapahtuma toteutuu opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutussuhteessa. Se pitää sisällään monia eri näkökulmia, joita opettajan tulee huomioida, kuten tavoitteiden asettaminen ja opetusmuotojen valitseminen. (Jyrhämä, Hellström, Uusikylä & Kansanen 2016, 93.) Pedagogiseen päätöksentekoon vaikuttaa muun muassa opetettavan sisällön sekä erilaisten pedagogisten keinojen tunteminen, oppilaantuntemus, opetussuunnitelma ja opettajan omat opetukselliset tavoitteet (Stenberg 2011, 32-33).

Opetuksen suunnittelussa otetaan huomioon opetussuunnitelman asettamat tavoitteet, jonka jälkeen ryhdytään miettimään, kuinka opetus toteutetaan. Opetustilanteeseen liittyvät valinnat opettaja tekee oppilaantuntemuksensa perusteella sekä yhteistyössä oppilaiden kanssa. Opettajan tehtävänä on järjestää opetusta, joka edistää oppilasryhmän tavoitteellista oppimista. Monipuolisten työtapojen hyödyntäminen kunnioittaa oppilaiden erilaisuutta. (Jyrhämä 2016, 104.)

Opetuksessa on tärkeä ottaa huomioon oppilaiden yksilölliset edellytykset oppimiseen, joita pyritään tukemaan mahdollisimman hyvin. Yleisesti kannustava ja hyväksyvä asenne edesauttavat oppilaiden oppimista. (Jyrhämä ym. 2016, 109.) Pedagogisissa ratkaisuissa tulee huomioida oppilaiden erilaisuus, vaihtelevat tilanteet sekä opetussuunnitelman edellytykset tietynlaisesta toiminnasta. (Jyrhämä ym. 2016, 96.) Oppilaiden erilaisuus voidaan huomioida eriyttävillä keinoilla, esimerkiksi erilaisilla opetustavoilla.

Positiivisen pedagogiikan mukaan lapsen oppiminen ja hyvinvointi tapahtuu vuorovaikutussuhteissa sekä toimintaympäristöissä. Kumpulaisen ym. (2013) sanoja lainaten: *“Oppiminen ja hyvinvointi ovat lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksen tulos.”* Asiat, jotka tuottavat lapselle iloa, ovat positiivisen pedagogiikan perusajatuksista. Ne eivät kuitenkaan poissulje negatiivisia tuntemuksia, sillä niiden käsittely on osa lapsen oppimista. Negatiivisia tuntemuksia lähestytään positiivisten keinojen avulla. (Kumpulainen ym. 2015, 228-229.)

Vahvuuksien korostamisessa painottuu positiivisen pedagogiikan perusajatuksia, joiden mukaan yhteisöllinen ja myönteinen toimintakulttuuri vahvistaa lapsen osallisuutta, oppimista sekä sosiaalista kanssakäymistä. Opettajan ymmärrys lasten yksilöllisistä ajatuksista, vahvuuksista ja haavoittuvuudesta on terveen oppimisen lähtökohta. Yhdessä

toimiminen, ohjaus ja luovuuteen kannustaminen on oppilaiden kehittymiselle ja hyvinvoinnille tärkeää. (Sajaniemi ym. 2015, 151.)

Pedagogisten ratkaisujen tietoisella valinnalla pyritään siihen, että jokaisella oppilaalla tapahtuu oppimista ja mahdollisuus kehittyä oppijana. (Jyrhämä ym. 2016, 110.) Kaikkien pedagogisten ratkaisujen tulee tähdätä oppilaan parhaaksi toimimiseen (Stenberg 2011, 30).

### **3.3 Oppimisympäristö**

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan oppimisympäristöön kuuluu erilaisia tiloja, paikkoja sekä toimintakäytäntöjä että yhteisöjä, joissa tapahtuu oppimista. Oppimisympäristöihin sisältyy välineet, materiaalit sekä palvelut, joita hyödynnetään opiskelussa. Hyvin toimivien oppimisympäristöjen tarkoituksena on tukea yksilön ja yhteisön kasvua, osallisuutta, oppimista sekä oppilaiden välisiä vuorovaikutussuhteita. Aktiivinen yhteistyö koulun ulkopuolisten yhteisöjen ja asiantuntijoiden kanssa mahdollistuu oikeanlaisen oppimisympäristön avulla. (Opetushallitus 2014, 29.)

Koulun oppimisympäristössä huomioidaan edellytykset, jotka liittyvät oppilaan asennoitumiseen, koulunkäyntiin, oppimiseen sekä toimintaan. Oppimisympäristöt voidaan jakaa psyykkiseen, fyysiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Psyykkiseen ympäristöön lukeutuu oppilaan hyvinvoinnin tukeminen. Fyysisen oppimisympäristön avulla tuodaan ilmi, mitä tunneilla tehdään ja miten. Sosiaalinen oppimisympäristö pitää sisällään vuorovaikutussuhteet. Kognitiiviseen ympäristöön liittyy oppilaiden yksilöllinen huomioiminen sekä tukeminen. Oppimisympäristöjen muokkaamisen avulla voidaan auttaa jokaista oppilasta saavuttamaan parempia oppimistuloksia sekä keskittymään koulutyöhön aktiivisesti. (Ikonen & Virtanen 2007, 241-244.)

Oppimisympäristöjen tulee antaa mahdollisuuksia toteuttaa luovia ratkaisuja, mahdollistaa asioiden käsittelemisen ja tutkimisen eri näkökulmista. Ympäristöjen tulee myös olla turvallisia sekä edesauttaa oppilaan tervettä kasvua ja kehitystä huomioiden oppilaiden yksilölliset tarpeet. Tämän avulla tuen tarvetta oppimisessa ja koulunkäynnissä voidaan ehkäistä. (Opetushallitus 2014, 29, 30.)

### 3.4 Kohtaaminen

Kohtaaminen luo perustan auttamiselle, kasvattamiselle, opastukselle sekä toiminnalle. Se luo myös yhteyden ja luottamuksen vuorovaikutustilanteissa kanssaihmissen kanssa. Epäonnistunut kohtaaminen tuo epäluottamuksen tunteita sekä jättää etäisyyttä ihmisten välille. Kohtaaminen on jokaisen ihmisen kanssa erilaista, sillä kukin on ainutlaatuinen yksilö. Eletty elämä, unelmat ja tavoitteet ovat näin ollen myös osa kohtaamista. (Mattila 2011, 15-16.)

Veivo-Lempinen käyttää käsitteenä aitoa kohtaamista, joka antaa nuorelle tunteen, että aikuinen on kiinnostunut hänestä myös ihmisenä eikä vain hänen saavutuksista ja suorituksista. Aitoon kohtaamiseen liittyy nuoren kannustaminen, tukeminen, ohjaaminen sekä ymmärryksen osoitus, mutta siltikään aikuisen ei tarvitse hyväksyä kaikkea, sillä nuori tarvitsee myös rajoja. Siihen liittyy myös rohkeus ja vahvuus nähdä jokaisessa oppilaassa mahdollisuus myös silloin, kun haluaisi jo antaa periksi. (Veivo-Lempinen 2009, 197, 202.)

Kasvattajalla on suurempi vastuu lapsen kanssa kohtaamisessa kuin lapsella itsellään, sillä kasvattajan käytökseltä odotetaan tarkkanäköisyyttä ja huolehtivaisuutta. Kasvattajan vastuulla on, että lapsi ei menetä kohtaamisessa turvallisuuden tunnetta tai tule loukatuksi, sillä hyvän kohtaamisen kautta lapsen vahvuus ja rohkeus kasvavat. Kasvatustilanteissa tulee vastaan monenlaista kohtaamista, joten kasvattajan tulee säätää toimintaansa tilanteeseen sopivaksi. Joskus tarvitaan pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä, joskus jämäkkää rajojen asettamista. Oikeaa menettelyä kannattaa hahmotella sen mukaan, mitä lapsi tilanteessa tarvitsee. (Mattila 2011, 18-19, 26.)

### 3.5 Yhteenveto

Aiemmin herkkyys on yhdistetty voimakkaasti negatiivisiin ominaisuuksiin, mutta nykyään sen hyödyt tunnistetaan paremmin. Herkkyys on perinnöllinen temperamenttipiirre, joka johtuu erilaisista hermostollisista ominaisuuksista. Nämä hermoston ominaisuudet vastaavat aistitiedon vastaanottamisesta ja vaikuttavat siten herkän ihmisen toimintaan. Herkkyydellä vaikuttaa olevan laajat vaikutukset ihmisen käytökseen ja kokemiseen (Aron & Aron 1995, 21). Se on sensitiivisyyttä ympäristön

ärsykkeille ja tuo mukanaan usein hyvän sosiaalisen älyn ja voimakkaan empatiakyvyn. Herkkyys heijastuu myös asioiden syvällisempänä prosessoimisena.

Haluamme nostaa kappaleesta erityisesti esille sen, kuinka monella tavalla herkkyys ilmenee. Kun temperamentteja tunnistetaan ja pidetään tärkeinä, ihmiset lakkaavat olettamasta, että kaikki näkevät maailman juuri samanlaisena kuin he itse. Perheet osaavat kasvattaa jokaisen lapsensa paremmin ja eri organisaatiot saavat paremman hyödyn ihmisten erilaisista ominaisuuksista ja vahvuuksista. (Aron 2012a, 668.)

## **4 Miten herkkyys ilmenee oppilaan toiminnassa ja käytöksessä koulussa?**

Herkkyyden piirteet näkyvät oppilaassa usein tietynlaisena lapsellisuuden ja kypsyyden yhdistymisenä. Herkkiä piirteitä omaava oppilas saattaa esimerkiksi pohtia asioita, joita sen ikäisten lasten ei vielä tulisi pohtia. (Satri 2015, 62, 63; Manninen 2014, 155.) Oppilaan herkkyys näkyy koulussa monella eri tavalla. Aron kuvaa herkkien ajattelutapaa appelsiinitehtaan appelsiinien lajittelusta vastaavaan osaan; lajittelupaikassa on yli viisitoista eri lajitteluaukkoa, jotka mahdollistavat asioiden hienojakoisen jaottelun. Jaottelussa kaikki sujuu hyvin, kunnes liukuhihna ruuhkautuu ja seurauksena on valtava tukkeuma. (Aron 2015, 33.)

Tässä kappaleessa vastaamme tutkimuskysymykseen, miten herkkyys näkyy oppilaan toiminnassa ja käytöksessä koulussa. Kuvaamme, miten herkkiä piirteitä omaava oppilas reagoi poikkeuksellisesti koulumaailmassa vastaan tuleviin asioihin. Olemme jaotelleet piirteet sosiaaliin ja emotionaaliin ilmenemismuotoihin, stressin kokemiseen sekä havainnointikyvyn poikkeukselliseen ilmenemiseen. Tämän tutkimuskysymyksen tarkoituksena on auttaa opettajaa tunnistamaan ja ymmärtämään herkkiä piirteitä omaavaa oppilasta paremmin.

### **4.1 Herkkiä piirteitä omaavan oppilaan sosiaalisuus ja emotionaalisuus**

Keltikangas-Järvinen toteaa, että temperamenttipiirteet kuten herkkyys huomataan yleensä jo ensimmäisenä koulupäivänä, kun oppilaat kohtaavat uusia sosiaalisia tilanteita ja heiltä odotetaan sopeutumista uuteen ryhmään. Osa oppilaista menee innolla kohti uusia tilanteita ja ihmissuhteita, mutta seassa on myös heitä, jotka tarkkailevat tilannetta etäämmältä, pohtien uusien asioiden jännittävyttä sekä niihin liittyviä mahdollisia pelkotiloja. (Keltikangas-Järvinen 2015, 264.)

Tutkimuksissa on todettu, että ensitapaamisessa herkkiä piirteitä omaavaa ihmistä pidetään usein ujona. Ujous yhdistetään monesti negatiivisiin asioihin, kuten ahdistuneisuuteen, vaivaantuneisuuteen ja pelokkuuteen. (Aron 2014, 110.) Tutkimukset osoittavat, että herkkiä piirteitä omaavat ihmiset eivät todellisuudessa ole sen alttiimpia ujoudelle, kuin muutkaan. He ovat alttiimpia ujoudelle vain silloin, jos heidän lapsuuden ympäristönsä on



ollut epäsuotuisa. Tulos myötäilee aiempia tutkimuksia, joiden mukaan herkkiä piirteitä omaava ihminen reagoi voimakkaammin negatiivisiin kokemuksiin. (Aron, Aron & Davies 2005, 191-192.)

Aronin mukaan noin 70 prosenttia erityisherkkiä piirteitä omaavista ihmisistä on introvertteja (Aron 2014, 16). Sisäänpäin kääntyneet lapset reagoivat uusien ihmisten lisäksi myös ympäristöön sekä tapahtumiin. Lapsi ei vetäydy tilanteesta ihmiskontaktien takia, vaan liiallisten ärsykkeiden ja uusien asioiden kohtaamisen vaikutuksesta. (Cain 2012, 290.) Vuosikymmeniä on oletettu, että introvertti henkilö on aina herkkä (Aron 2012a, 652). Aronin ym. (1997) tutkimuksissa on kuitenkin saatu selville, että introverttius ei ole sama asia kuin herkkyys, vaikka suuri osa herkistä onkin sisäänpäinkääntyneitä. (Aron & Aron 1997, 362).

Herkkyyden tunnistamisessa tulee muistaa myös ne herkät, jotka eivät ole introvertteja. He ovat aktiivisia, reaktiivisia ja elämyshaluisia. Tämän tyyppiset herkkyyteen taipuvaiset voivat olla vaikeammin tunnistettavia ja sen vuoksi vaarassa tulla väärinymmärretyiksi. Ulospäinsuuntautunut herkkiä piirteitä omaava oppilas saattaa reagoida paikallaan oloon herkästi ja purkaa virittyneisyyttään olemalla jatkuvassa liikkeessä. (Satri 2015, 62.)

Sosiaalisissa tilanteissa herkät ihmiset tarkkailevat uusia tilanteita ja ihmisiä, ilmaisevat itseään puheliaasti tai varovaisesti, arvostavat aitoutta ja toivovat positiivisia mielipiteitä sekä kannustavaa palautetta. (Satri 2014, 23, 60.) Emotionaalinen herkkyys auttaa sensitiivisiä oppilaita reagoimaan oikealla tavalla luokkatovereiden tunteisiin ja mielialoihin. He havaitsevat helposti myös kätkeytyjä tunteita. Toisaalta herkkyyteen liittyy myös voimakas eläytyminen tovereiden mielialoihin, joka voi olla jopa rasite hänelle. (Keltikangas-Järvinen 2006, 73.) Empaattisuuden sekä ilmapiiirin vaistoamisen lisäksi herkkiä piirteitä omaava oppilas on tarkka oikeudenmukaisuudesta. (Aron 2015, 309.)

Herkkiä piirteitä omaava oppilas voi olla erityisen intensiivinen, mutta tunteiden ilmaisua voi olla vaikea tulkita, sillä hän ei välttämättä ilmaise niitä näyttävästi muille. Tunteet voivat tulla esille ahdistuneisuutena tai vatsavaivoina. Voimakkaasti tunteensa näyttävä kertoo samalla ylikuormittumisestaan. (Aron 2015, 47.)

## 4.2 Herkkyyden vaikutus stressin kokemiseen

Stressi on yleisesti kuvattuna räsitus tila, jossa henkilön tarpeet sekä päämäärät eroavat ympäristön antamien mahdollisuuksien kanssa. Kaikki stressitasot eivät kuitenkaan ole negatiivisia, sillä sovelias stressitaso auttaa ihmistä pääsemään odotettuihin suorituksiin sekä itsensä voittamiseen. Stressi on siis hyväksi ihmiselle, jos siihen liittyvät reaktiot eivät ole negatiivisia. (Karvonen 2009, 122.)

Benhamin (2006) tutkimustulokset havainnollistavat, että sensorisen prosessoinnin herkkyys on yhteydessä stressin kokemiseen tavallista korkeampana (Benham 2006, 1438). Lasten stressi kokemuksia aliarvioidaan paljon. Heidän hermostonsa on paljon haavoittuvaisempi kroonisen stressin seurauksille kuin aikuisen. (Sinkkonen 2008, 119.)

Aivojen saadessa liian voimakkaan aistiärsytyksen, stressihermosto yliaktivoituu ja stressin säätely vaikeutuu (Sajaniemi ym. 2015, 185). Ilman ymmärtävää kanssa säätelyä oppilaan stressin sietokyky heikkenee. Stressin sietokyvyn heikkeneminen lisää riskiä siihen, että herkkiä piirteitä omaavalle oppilaalle kehittyy oppimishäiriöitä, jotka voivat näkyä muun muassa tehtävän välttelyn voimistumisena ja akateemisten taitojen saavuttamisen hitautena. Tarkkaavaisuus ei onnistu väsyneillä ja kuormittuneilla aivoilla. Jatkuva ylikuormittuminen voi johtaa jopa tarkkaavaisuushäiriöön. (Sajaniemi ym. 2015, 52-53.)

## 4.3 Herkkyyden vaikutus oppilaan havainnointikykyyn

Herkkien tahdosta riippumattoman hermojärjestelmän vuoksi he kiinnittävät huomiota pieniin yksityiskohtiin sekä käyvät läpi havaitsemansa ennen toimimista. Tämän perusteella oppilas, jolla on herkkiä piirteitä on luova, vaistonvarainen sekä ymmärtäväinen. (Aron 2015, 309.) Herkkiä piirteitä omaava oppilas tekee hienovaraisia havaintoja sekä käsittelee niitä syvällisemmin. Hän sopeutuu heikosti suuriin muutoksiin, saattaa pelästyä äkillisiä tilanteita ja käyttäytyä vaistonvaraisesti sekä esittää paljon kysymyksiä itsestään selvistäkin asioista. (Satri 2014, 18, 113-114.)

Fyysisten ärsykkeiden kokeminen voimakkaana voi ilmetä oppilaassa eri tavoilla. Esimerkiksi luokan normaalissa melussa oppilas saattaa pidellä korviaan ikään kuin ääni satuttaisi häntä. (Keltikangas-Järvinen 2006, 72.) Tuntoaistin herkkyys on ominaista herkkyyteen taipuvaisilla ihmisillä. Oppilas voi olla tarkka esimerkiksi siitä, kuinka lähellä toiset ihmiset ovat fyysisesti ja välttää kosketusta ja halailua. (Aron 2014, 18-19.) Hän

saattaa kiinnittää poikkeuksellisen paljon huomiota lämpötilojen vaihteluun ja epämukaviin vaatteisiin (Aron 2015, 37). Voimakkaasti herkkyyteen taipuvainen havainnoi vain voimakkainta tunnetilaansa. Väsyneenä hän saattaa tiedostaa tarvitsevansa lepoa, joten muut ärsykkeet jäävät huomiotta. (Aron 2014, 18, 19.)

Ylivireys vaikuttaa oppilaan havainnointikykyyn. Ylivirittynyt oppilas ei pysty enää keskittymään opittavaan asiaan. Ärsykkeiden käsittelyyn tarvittava energia on pois herkkiä piirteitä omaavan oppilaan oppimisenergiasta. (Keltikangas-Järvinen 2006, 71-73.) Ylivirittyneessä tilassa oppilas voi vaikuttaa poissaolevalta, epämotivoituneelta, ahdistuneelta tai pelokkaalta. Osa herkkiä piirteitä omaavista oppilaista voi olla myös tunneherkkiä, yliaktiivisia, keskittymiskyvyttömiä tai aggressiivisia. Aggressiivinen lapsi on yleensä hädissään, eikä hän löydä reittiä ulos ahdistuksestaan. Näissä tilanteissa oppilas tarvitsee apua ja rauhoittamista läsnäolevalta aikuiselta. (Karppinen & Pihlava 2016, 121.)

#### **4.4 Herkkyyden vaikutus käsittelykykyyn**

Herkkiä piirteitä omaavalla oppilaalla käsittelemisen herkkyys heijastuu toimintaan siten, että oppilas säättää toimintaansa jatkuvasti. Hän on siis tarkka tekemästään työstä, joten huomaa helposti pienet virheet, ristiriitaisuudet sekä niin positiiviset kuin negatiiviset vivahteet. Oppilaalle on tyypillistä pyrkimys perfektionismiin. (Aron 2016, 12; Satri 2015, 112-114.)

Lapselle kouluun siirtyminen esikoulusta sisältää suuria muutoksia. Jos koulun toimintakulttuurit eivät poikkea suuresti esikoulun toimintakulttuurista, vaan täydentävät toisiaan, muutokset eivät todennäköisesti ole suuria. Jos toimintakulttuurit eroavat toisistaan, joillakin oppilailla voi olla vaikeuksia sopeutua uuteen ympäristöön. Muutosten suuruuteen vaikuttaa myös sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteistoiminnallisuus. (Karikoski 2008, 35.)

Sensitiivisiä piirteitä omaavalle oppilaalle on tyypillistä siirtyä sivuun rohkeampien oppilaiden edestä, joten luokahuoneessa piirteitä omaava oppilas voi näyttää sopeutuvaiselta, vaikka tarvitseekin opettajan tukea. (Kalliala 2008, 239.) Herkkiä piirteitä omaava oppilas, joka vetäytyy sosiaalisista tilanteista, toimii näin, koska oman tilan saaminen vähentää kuormittumista. Esimerkiksi lapsi saa leikin keskeytettyä jäsennettyä omia havaintojaan.

Kohdatessaan uuden asian, herkkiä piirteitä omaava oppilas tarvitsee normaalia enemmän aikaa miettimiseen ja harkitsemiseen. (Satri 2014, 27, 28, 71.) Esimerkiksi osaamisen arvioinnissa herkkiä piirteitä omaava oppilas voi kokea epäoikeudenmukaisuutta, sillä hän voi osata opetettavan asian hyvin, mutta ei osaa tuoda tietämystään esille tuntiaktiivisuutena tai stressaaviksi koetuissa koetilanteissa (Satri 2015, 64).

#### 4.5 Yhteenveto

Yhteenvetona kappaleesta neljä voidaan todeta herkkyyden piirteiden näkymisestä oppilaan toiminnassa ja käytöksessä, että piirteitä omaava oppilas on usein eri tilanteissa vaistonvarainen ja seurailee tilannetta etäältä ennen omien ajatusten kertomista. Tämän vuoksi herkkiä piirteitä omaavaa oppilasta pidetään usein ujona tai sisäänpäin kääntyneenä. Todellisuudessa introverttius ei ole sama asia herkkyyden kanssa (Aron ym. 1997, 362). Herkkyyteen taipuvainen oppilas saattaa vetäytyä sosiaalisissa tilanteissa, mutta kuten Cain (2012) mainitsee, herkkiä piirteitä omaava lapsi ei vetäydy tilanteista ihmisten vuoksi, vaan liiallisten ärsykkeiden sekä uusien asioiden kohtaamisen vaikutuksesta (Cain 2012, 290).

Vaistonvaraisuuden lisäksi herkäät piirteet voivat näkyä oppilaassa vahvana empaattisuuden ja vilpittömyyden tunteena. Muiden auttaminen, niin koulutehtävissä kuin tunteiden ilmaisussa on herkkiä piirteitä omaavalle oppilaalle luontaista. Ympäristön ärsykkeet ja muiden tunnetilojen ylitulkitseminen voi aiheuttaa oppilaalle ylikuormittumista sekä stressiä. Herkkyyteen liittyy stressin kokeminen tavallista voimakkaampana. (Satri 2015, 112; Benham 2006, 1438.) Ylikuormittumista aiheuttaa puhumattomuus omista tunteista kuten Aron (2015, 47) on tutkimuksissaan todennut.

Herkkyyys vaikuttaa oppilaassa voimakkaasti havainnointikyvyn herkkyyteen. Oppilas havaitsee ympäristön ja ihmisten tunnetilat poikkeuksellisen tarkasti. Ylivirittynyt tila vaikuttaa myös havainnointikyvyn herkkyyteen, jolloin oppilas ei kykene keskittymään opetettavaan asiaan. Herkkiä piirteitä omaava oppilas voi ylivirittyä, koska hän kuluttaa paljon energiaa tilanteiden ja toiminnan havainnointiin. Tätä päätelmää tukee Keltikangas-Järvinen (2006), jonka mukaan ärsykkeiden käsittelyssä tarvittava energia on pois herkkiä piirteitä omaavan oppilaan oppimisenergiasta (Keltikangas-Järvinen 2006, 71-73).

## **5 Miten opettaja voi huomioida oppilaan herkkyyden pedagogisissa ratkaisuissaan?**

Tässä kappaleessa tuomme esille, miten opettaja voi huomioida herkkyyden pedagogisissa ratkaisuissaan kouluarjessa. Olemme huomioineet kappaleessa erikseen oppimisympäristön fyysiset sekä psyykkiset ominaisuudet, jotka vaikuttavat herkkiä piirteitä omaavaan oppilaaseen. Lisäksi olemme huomioineet monipuolisesti opettajan pedagogisten ratkaisujen tärkeyttä. Niiden käsittelyssä nostamme esiin opetusmenetelmiä, kohtaamiseen liittyviä ratkaisuja, kodin ja koulun yhteistyön merkitystä sekä oikeanlaisen arvioinnin tärkeyttä. Tutkimuskysymyksen vastaukset tuovat ilmi pedagogisia ratkaisuja, joita kasvatuksen parissa työskentelevät henkilöt voivat hyödyntää. Jos väestöstä noin viidesosa on herkkiä (Aron 2015, 31), voidaan olettaa, että jokainen kasvatus alalla työskentelevä tulee kohtaamaan herkkyyden työssään.

Lähtökohdat lasten hyvinvoinnin tarkastelulle muodostaa Suomessa Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimus. Sopimus on UNICEFin perustama, joka luettelee lapsille kuuluvat ihmisoikeudet sekä asettaa valtiolle vastuun toteuttaa ne. Olemme tutkimuskysymykseen vastatessamme viitanneet lasten oikeuksien sopimuksen kohtiin, joiden noudattaminen mukailee käsityksiä herkkyyden huomioimisesta koulumaailmassa.

### **5.1 Pedagoginen näkökulma herkkyyteen**

Pohtiessa, mitä tarkoittaa lasten kasvattaminen ja opettaminen voidaan asiaa lähestyä kahdesta eri lähtökohdasta; voidaan kehittämään teoria koulutuksesta ja johtaa toimintatavat tästä teoriasta tai havainnoida elämää ja lapsia sekä antaa sen ohjata toimintatapoja että pedagogisia ratkaisuja. (Van Manen 1991, 214.) Brotheruksen ym. (2002) mukaan ammattitaitoinen opettaja toimii työssään lasten ehdoilla ja heidän lähtökohtansa huomioon ottaen (Karikoski 2008, 45). Opettajan tulee huomioida herkkyyks opetuksessaan, sillä ilman sen huomioimista riskinä on, että herkkiä piirteitä omaavien oppilaiden oikeanlainen potentiaali ei pääse käyttöön ja heille kehittyy alisuoriutumista. (Satri 2015, 62, 63.)

Tutkimukset osoittavat, että lapseen, joilla on herkkyyden piirteitä, vaikuttaa enemmän se, millaiset kasvattajat hänellä on (Jagiellowicz 2012, 49). Lapsen hyvä kiintymyssuhde vanhempiin heijastuu opettaja-oppilas-suhteeseen. Jotta opettaja kykenee vastaamaan oppilaan tarpeisiin, hänen täytyy ymmärtää oppilaan käyttäytymisen merkitys. Tämä vaatii tilanteita, joissa oppilas ja opettaja etsivät yhdessä sopivimman tavan toimia. (Karppinen & Pihlava, 2016, 123.)

Liian suuri määrä tehtäviä aiheuttaa poikkeuksellisen suurta ahdistusta voimakkaasti herkkyyteen taipuvalle oppilaalle. Tehtävien yksinkertaistaminen ja jakaminen pienempiin osiin helpottavat häntä. (Aron 2014, 85; Aron 2015, 311-312.) Oppilaan ylivireystilan tunnistaminen on tärkeää, sillä silloin opettaja osaa suhtautua häneen parhaalla mahdollisella tavalla. Opettajalta on virhe tulkita ylivireydestä johtuva käyttäytyminen tottelemattomuudeksi tai käytöshäiriöksi. Rauhalliset ja vaihtoehtoiset tehtävät, pienet kävelytuokiot sekä hiljainen työskentely vähentävät oppilaan ylivirittyneisyyttä luokassa. (Aron 2014, 85.) Lapsen tunteiden säätelyssä on olennaista, että kasvattajat tukevat häntä, jolloin lapsi saa vanhemmiltaan käyttäytymismalleja sekä tukea vaikeuksien kohtaamiseen (Karvonen 2009, 122).

Ylivireydestä johtuvan käyttäytymisen tunnistaa siitä, että se korjautuu, kun lapsi rauhoittuu ja tasapainottuu (Heiskanen 2016, 179). Oppilasta on vältettävä moittimasta tai rankaisemasta ylivireydestä johtuvan käytöksen vuoksi. Tilanteen on rauhoituttava kunnolla ennen keskustelemista oppilaan kanssa. Esimerkiksi lepo rauhallisessa tilassa tai välipala voivat auttaa oppilasta palautumaan. (Heiskanen 2016, 179.) Oppilaan tuntia häiritsevä käytös on usein seuraus huomion puutteesta (Van Manen 2006, 32). Ylivirittyneessä tilassa tapahtuneen käytöksen jälkeen oppilasta tulee auttaa löytämään vastaus, mistä kyseessä oleva käytös voisi johtua. Herkkiä piirteitä omaava oppilas on usein tietoinen säännöistä, joten hänelle riittää pelkkä muistutus epäsovinnasta käytöksestä. (Aron 2015, 312-313.)

Jan Kampman viittaa näkymättömään pedagogiikkaan tilanteissa, joissa lapsen käytös poikkeaa niin sanotusti hänen normaalista käytöksestään. Sen mukaan kasvattajan tulisi antaa lapselle aikaa käsitellä tapahtunutta ja sitä, oliko käytös järkevää vai ei. Toisin sanoen, lapsi ratkaisee itse, mitä tuntee ja tekee. Tämän avulla kasvattaja pyrkii niin sanotusti manipuloimaan lapsen ajatuksia, jolloin hänen on vaikea erottaa omia tunteitaan

kasvattajan tunteista. Kasvattaja ei siis suoraan kiellä lapsen käyttäytymistä, vaan pyrkii muuttamaan lapsen ajatuksia sellaisiksi, kuin muiden ajatukset ovat. (Kalliala 2008, 20.)

Herkkiä piirteitä omaavaa oppilasta kannattaa ohjata siihen, kuinka hän tulee toimeen korkean sensitiivisyyden kanssa. Erilaiset keinot, miten hän voi sulkea häiriön pois tietoisuudestaan voivat auttaa oppilasta. Vaikka sensitiivisiä piirteitä omaava oppilas painostettaisiin sopeutumaan ympäristön ärsykkeisiin, piirteet eivät siltikään poistu hänestä. Ratkaisuna ei siis voi käyttää oppilaan totuttamista voimakkaisiin ärsykkeisiin luokassa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 201.)

Asioiden oppimisen tehostamiseksi voidaan käyttää vaihtoehtoisia keinoja, jotka ovat suotuisia herkkiä piirteitä omaavaa oppilasta ajatellen. Erilaisten opetusmenetelmien käyttö on hyödyllistä, sillä esimerkiksi kuvien hahmottamisella ja piirtämisellä oppilas voi käyttää visuaalisia kykyjään oppimisen apuna. Osa oppilaista voi omaksua hyvän korvakuulon ja oppia asioita kuuntelemalla. Jotkut oppilaat hyödyntävät kinesteettistä oppimista, jossa he oppivat kehon ja tuntoaistin avulla sekä kokeilemalla asioita itse. Herkkiä piirteitä omaavalle oppilaalle voi olla vaikeaa oppia asiat suoraan kirjasta luettuna. Herkkiä piirteitä omaava oppilas voi saada lyhyestäkin hetkestä intensiivisiä aisti- ja tunnekokemuksia, joten erilaiset oppimiskokemukset luovat elämyksellisyyttä oppimiseen. Herkät lapset ovat tyypillisesti hyvin luovia, joten luovien keinojen hyödyntäminen osana opetusta on erityisen hyödyllistä heidän kohdalla. (Satri 2014, 131; Satri 2015, 39; Aron 2015, 310.)

## **5.2 Erilaisuutta kunnioittavan ja oppimista edistävän oppimisympäristön luominen**

Allardtin (1976) mukaan lapsen yksi perustarpeista on kuulua verkostoon, jossa ilmaistaan toisesta välittäminen (Kumpulainen 2015, 228-229). Seuraavissa alaluvuissa tarkastelemme erilaisuutta kunnioittavan ja oppimista edistävän oppimisympäristön luomista herkkiä piirteitä omaavan oppilaan kannalta. Käsitlemme hyvän oppimisympäristön fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia. Luvuissa painotamme, kuinka optimaalinen oppimisympäristö edistää herkkiä piirteitä omaavan oppilaan oppimista, itsetuntoa ja hyvinvointia.

### 5.2.1 Herkkyyden huomioiva psyykkinen oppimisympäristö

Turvallisuus tarkoittaa uhan tai vaaran poissaoloa, jota voidaan määritellä esimerkiksi yksilön kokemuksen perusteella. Oikeanlaisella turvallisuudella aikaansaadaan perusta koulun turvallisuudelle, joka sisältää esimerkiksi yhteisön ilmapiirin sekä hyvinvoinnin edistämisen. (Korpilahti, Kolehmainen, Markkula, Ojala & Somerkoski 2015, 51.)

Perusopetuslain mukaan oppilaalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön (Perusopetuslaki 628/1998 §29). Turvallisuus vaikuttaa suurelta osin oppilaan oppimiseen, sillä opetus tapahtuu yleensä isoissa ryhmissä, joten yksin jäämisen tai huonoon asemaan joutumisen pelko vievät oppilaan voimavaroja ja tätä kautta heikentävät hänen oppimistuloksiaan. (Haapaniemi & Raina 2014, 14.) Koululuokassa vallitseva menekisyys kasvattaa lapsen sosiaalista pääomaa. Kumpulainen viittaa artikkelissaan Salmivaaraan (2005), jonka mukaan sosiaaliset suhteet ovat myös oppimisen kohde. (Kumpulainen 2015, 228-229.)

Lapsen oikeuksien sopimus sisältää objektiivisia ja subjektiivisia hyvinvoinnin kriteereitä. Objektiivisiin kriteereihin kuuluu koulun kannalta muun muassa turvallisuus, terveys sekä lapsen oikeus saada laadukasta opetusta. Subjektiivisiin hyvinvoinnin kokemuksiin liittyy välittämisen ja arvostuksen tunne sekä tunne kuuluvuudesta ja yhteisöllisyydestä. (Kumpulainen 2015, 226.) Yhteisöllisyys tarkoittaa ryhmän tahtoa, tunteita sekä älyä, jotka muodostavat yhteisen kokonaisuuden. Sen pohjalla näkyvät kärsivällisyys sekä sitkeys, jotka edistävät yhteisöllisyyden prosessin kasvua. (Hurme & Kyllönen 2014, 45.)

Ensimmäisen luokan alkaessa herkkiä piirteitä omaavalla oppilaalla voi viedä viikkoja, kuukausia tai kokonaisen vuoden sopeutua uuteen ympäristöön. Hänelle täytyy antaa aikaa tilanteen tarkkailuun, eikä häntä saa pakottaa menemään muiden oppilaiden seuraan. Hänelle ei saa myöskään antaa liikaa huomiota, sillä se voi pahentaa tilannetta. Herkkiä piirteitä omaavan oppilaan luonne tulee olla yhteensopiva ympäristön kanssa, sillä hän oppii vasta kasvaessaan sopeutumaan ympäristöönsä. (Aron 2015, 310.)

Herkkiä piirteitä omaava oppilas erottuu joukosta ja joutuu tämän vuoksi helpommin kiusaamisen kohteeksi. Tästä syystä opettajan on tärkeää huomioida kiusaamista ennaltaehkäisevät toimet luokassaan poikkeuksellisen tarkasti. (Aron 2014, 276; Satri 2015, 43.) Kiusaamisen esiintymisen välisiä eroja selittää voimakkaasti se, miten oppilaat kokevat opettajansa suhtautuvan kiusaamiseen. Kiusaamisen ehkäisyn tulee olla



systemaattista ja oppilaita osallistavaa, jotta kaikki kokevat vastuuta yhteisestä hyvinvoinnista. (Lämsä 2009, 43; Salmivalli 2016, 79.)

Tutkimukset osoittavat, että herkät ihmiset kokevat stressin korkeampana kuin ei herkät (Benham 2006, 1439). Stressiaktivaatio pysyy tasaisempana, kun ympäristössä on tarpeeksi sosiaalisen turvan merkkejä. Positiiviset tunteet, mukaan lukien turvallisuuden tunne, edistävät oppimista ja vaikuttavat elämänlaatuun sekä viihtymiseen myönteisesti. (Haapaniemi & Raina 2014, 80.) Aikuisen tehtävänä onkin viestiä lapselle turvaa (Sajaniemi. ym. 2015, 50). Karppinen ja Pihlava korostavat artikkelissaan (2016) Langinauerin ja Hakuni-Järvisen ajatuksia, joiden mukaan lapsen turvallisuuden tunteen lisäämiseksi ja stressin kokemisen vähentämiseksi on tärkeää, että aikuinen on läsnä, sillä lapsen kuuleminen ja kiinnostus hänen asioistaan on olennaista. Kasvattajan on annettava lapselle selkeät odotukset, tarvittava tuki ja myönteinen palaute, sillä ne rauhoittavat häntä. (Karppinen & Pihlava 2016, 120.)

Opettajalle on olennaista luoda ilmapiiri, joka on hyväksyvä ja arvostava jokaista oppilasta kohtaan. (Aron 2015, 313-314.) Turvallisessa luokassa oppilas voi kysyä opettajaltaan mitä tahansa tietäen, että häntä ei häpäistä. Hän myös tietää, mitä häneltä odotetaan sekä tuntee arvostusta riippumatta siitä, miten hän suoriutuu tehtävistä muihin verrattuna. (Salovaara & Honkonen 2011, 11.) Turvattomuuden tunnetta koululuokassa voi tuoda oppilaiden yksityisen tilan puute, jota opettajalla on esimerkiksi välituntien aikana (Haapaniemi & Raina 2014, 78).

Opettajan on tärkeä muistaa, että herkkiä piirteitä omaavalla oppilaalla on paljon annettavaa, kun hän tuntee olonsa turvalliseksi. Monista herkistä voi tulla energisempiä, kekseliäämpiä sekä puheliaampia oikeanlaisella ohjauksella. (Aron 2015, 311.) Oppilaan tuntiessa olonsa turvalliseksi, hänen itsetuntonsa paranee ja hän kokee itsensä merkitykselliseksi, jolloin hänellä on paremmat valmiudet kohdata elämässään eteen tulevat ongelmat (Nevalainen 2016, 295).

### 5.2.2 Herkkyyden huomioiva fyysinen oppimisympäristö

Äänekäs, tunkkainen, likainen, valoisa tai epäjärjestyksessä oleva ympäristö häiritsee herkkiä piirteitä omaavaa oppilasta voimakkaammin kuin muita oppilaita, joten on hyödyllistä tarkastella ympäristöä myös herkkiä piirteitä omaavan oppilaan kannalta. (Aron

2015, 313.) Haapaniemi ja Raine toteavat, että koulun ympäristö vaikuttaa suuresti viihtymiseen (Haapaniemi & Raine 2014, 70). Luokan koristelun tulisi olla maltillista ja sen laatuun tulisi kiinnittää huomiota visuaalisten ärsykkeiden minimoimiseksi.

Pienikin melu voi olla aistiherkkiä piirteitä omaavalle oppilaalle rasittavaa. Luokan melu voi aiheuttaa oppimiskyvyn laskemista, jopa luokan normaali arkinen hälinä voi olla tällaiselle oppilaalle liikaa. Melulla on haittoja myös muille kuin sensitiivisille. Tutkimukset osoittavat, että liialla melulla on vaikutusta aivojen kehittymiseen varhaislapsuudessa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 192-195.) Vuoden 2016 opettajaksi valittu Maarit Korhonen ehdottaa teoksessaan *Kun koulu ei tajua*, ratkaisuksi kuulokkeiden käyttämistä ja hiljaisen työskentelytilan järjestämistä meluherkälle oppilaalle (Korhonen 2016, 31, 32).

Luokan istumajärjestyksessä tulee huomioda erilaiset oppijat. Sensitiivisiä piirteitä omaava oppilas kannattaa sijoittaa paikkaan, jossa hän saisi mahdollisimman paljon omaa rauhallista tilaa. Aktiivisia oppilaita ei kannata sijoittaa luokassa sensitiivisten tai helposti häiriintyvien oppilaiden viereen. Herkkiä piirteitä omaava oppilas käsittelee ympäristöstään saamia ärsykeitä jatkuvasti. Jos ärsykeitä on liikaa oppilas ei pysty käsittelemään niitä kaikkia ja voi salpautua. (Keltikangas-Järvinen 2008, 192-195; Satri, 2014, 113; Keltikangas-Järvinen 2006, 68.)

### **5.3 Vahvuuksien korostaminen ja yksilöllisyys opetuksessa**

Jagiellowiczin (2012) tutkimuksessa tehtyjen käyttäytymisen- ja neurologisten mittausten perusteella voidaan havaita, että sensorisen prosessoinnin herkkyys vaikuttaa ihmisessä positiivisten tapahtumien kokemiseen voimakkaampina, erityisesti herkkiä piirteitä omaaviin lapsiin, jotka ovat saaneet hyvän kasvatuksen. (Jagiellowicz 2012, 49.) Tämä tutkimus osoittaa, että opettajan kannattaa huomioda vahvuuksien korostaminen ja positiiviset kokemukset osana pedagogisia ratkaisujaan, erityisesti jos luokassa on herkkyyteen taipuvaisia oppilaita.

Positiivisen pedagogiikan avulla oppilaita kannustetaan dokumentoimaan, jakamaan sekä tarkastelemaan omaa elämäänsä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kumpulainen nostaa artikkelissaan Kaljusen (2011) määritelmää, jonka mukaan dokumentointi mahdollistaa tunteiden ja ajatuksien kertomisen muille, sillä sen avulla lapsella on valta valita, mitä

tunteita ja ajatuksia hän haluaa kertoa. (Kumpulainen 2015, 229, 232.) Positiiviseen pedagogiikkaan viitaten oppimista edistää omien tunnetilojen sekä kokemusten tunnistaminen että niiden jakaminen muille. Niiden tunnistaminen sekä merkityksellisyys voivat aikaansaada sinnikkyyttä, joka auttaa lasta pettymyksien sekä negatiivisten tunteiden käsittelyssä. (Kumpulainen 2015, 229, 232.)

Yksilöllisyys on opetuksessa tärkeässä osassa. Monet opettajat ovat huolissaan johtaako yksilöllinen kohtelu eriarvoisuuteen. Todellisuudessa oppijat kokevat saman kohtelun jokainen omalla tavallaan eli samanlainen kohtelu nimenomaan johtaa eriarvoisuuteen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 180.) Opettaja, joka tunnistaa oppilaiden yksilölliset piirteet ja lahjakkuudet, on hyödyksi erityisesti herkkiä piirteitä omaaville oppilaille (Aron 2014, 309).

Jokainen oppilas oppii ja ottaa tietoa vastaan eri tavalla. Erilaisten oppilaiden tukeminen velvoittaa opettajalta oppilaiden yksilöllisyyden hyväksymistä sekä oikeanlaista ymmärtämistä. Opettaja voi hyödyntää oppilaiden eri oppimistyyliä esimerkiksi ryhmätyöskentelyssä, jotta heidän vahvuutensa pääsevät esille. Tämä lisää myös oppilaiden välistä suvaitsevaisuutta sekä ymmärrystä. (Lämsä 2009, 42-43.)

Erilaisuutta ja ainutkertaisuutta korostava oppimisympäristö tukee oppilaan oppimista, sillä jokaisella oppilaalla on omat vahvuutensa. Vahvuuksien huomioiminen edistää positiivista ja kunnioittavaa vuorovaikutusta opettajan ja oppilaan välillä. Opettajan halu avustaa oppilasta vahvuuksien löytämisessä, auttaa oppilasta liittämään kyseessä olevat ominaisuudet itseensä. (Kumpulainen 2015, 230, 234.) Useat tutkimukset myös todistavat sen, että vahvuuksien tunnistaminen on yhteydessä oppilaan koulumenestykseen. Kumpulainen toteaa, että positiivisen pedagogiikan keskiössä ovat lapsen omat näkökulmat sekä merkityksenannot, jotka yhdistyvät vanhempien sekä asiantuntijoiden näkökulmiin tukien lapsen oppimisprosessia. (Kumpulainen 2015, 226; Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2015, 265.)

#### **5.4 Opettajan sensitiivisyys oppilaan kohtaamisessa**

Sensitiivisyys opetuksessa on tärkeä osa tunnetaitoja. Se on opetuksessa tärkeä opettajan koulutuksen kehityskohde. Tätä korostaa Virtasen (2013) tutkimus, joka osoitti, että

opettajat ja opettajaopiskelijat arvioivat tunneälytaitojen tärkeyden opettajan työssä korkeammaksi kuin omat tunneälytaitonsa. (Virtanen 2013, 211.)

Sensitiivinen opettaja pystyy havaitsemaan luokan ilmapiiriä. Oppilaiden vireystilan tarkkailu on hyödyllistä, sillä jokainen oppilas toimii parhaiten, kun hän ei ole yli- eikä alivirittyneessä tilassa. (Aron 2015, 310.) Ärsyketulva sekä siitä johtuva ylikuormittuminen vaatii yksinoloa sekä oman jaksamisen ja arvioinnin kannalta riittävästi lepoa (Satri 2014, 113). Lepo- ja palautumishetki ovat oppilaalle tärkeitä myös koulupäivän jälkeen (Keltikangas-Järvinen 2006, 246).

On tärkeää, että oppilasta ei leimata ujoksi tai pelokkaaksi. (Aron 2015, 311.) Oppilaaseen, joka osoittaa herkkiä piirteitä ei saa suhtautua, kuin hän olisi sairas tai heikko (Aron 2014, 85). Opettajan tunneälytaidot ovat ammatin kannalta olennaisia, sillä oikeanlaisella lempeällä ohjauksella oppilaista voi tulla erityisen luovia, yhteistyöhaluisia ja lempeitä koululaisia (Aron 2015, 35). Herkkyyden vahvuuksia, kuten luovuutta, intuitiota, tunnollisuutta ja tunneälykkyyttä kannattaa korostaa koululuokassa. Luomalla tilaa lahjojen ilmenemiselle ja antamalla keinoja vahvistaa niitä voi opettaja pienillä teoilla lisätä antoisuutta koulu arkeen. (Heiskanen 2016, 199, 200.)

Opettajan tulee välttää vapauttamasta herkkiä piirteitä omaavaa oppilasta kaikesta epämiellyttävästä, vaikka tilanteet vaikuttaisivat haastavilta. Vapauttaminen haastavista tilanteista ei kasvata heidän rohkeuttaan ja he voivat ajatella, että heissä on jokin vialla. Tällainen tilanne on esimerkiksi esitelmän pitäminen. (Aron 2015, 310.) On kannustavaa asettaa oppilas hiljalleen uusiin tilanteisiin, mutta muistaa kunnioittaa hänen rajojaan. Tällöin hänestä tulee itsevarmempi, toisin kuin tilanteissa, joissa häntä ylisuojelemaan tai pakotetaan. (Cain 2012, 291.) Opettajan tulee välttää tilanteita, joissa herkkiä piirteitä omaava oppilas voi joutua kielteisen huomion keskipisteeksi. Kasvattajan on suotavaa harkita lauseita, joita sanoo oppilaalle, sillä hänestä pienetkin sanat voivat tuntua nöyryyttäviltä, vaikka niiden tarkoitus ei olisikaan se. (Aron 2015, 312.)

Herkkiä piirteitä omaava oppilas voi kuormittua sekä pahastua helposti niin fyysisesti kuin emotionaalisestikin. On tilanteita, joihin oppilas tarvitsee aikaa, jotta hän voi mennä muiden mukaan. Hän voi vaikuttaa hyvinkin hiljaiselta tai lakata puhumasta luokassa kokonaan. Opettaja ei kuitenkaan saa antaa oppilaan johdatella itseään harhaan pidättäytyväisyydellään. (Aron 2015, 309.) Opettajan sensitiivinen ja järjestelmällinen

havainnointi lapsiryhmää sekä yksittäistä lasta kohtaan auttaa ymmärtämään luokkahuoneen välisiä suhteita. (Kalliala 2008, 239.)

### **5.5 Palautteen antaminen ja arviointi herkkiä piirteitä omaavaa oppilasta huomioiden**

Kasvattajan tärkeä tehtävä on antaa mahdollisimman paljon myönteistä, tarkoituksenmukaista palautetta oppilaan tekemisistä sekä onnistumisista. Hän ei kuitenkaan saa unohtaa rakentavan palautteen merkitystä, sillä se auttaa oppilasta menemään kohti tavoitteita. (Salovaara & Honkonen 2011, 116; VanManen 2006, 33.) Palautteen vastaanottaminen vaikuttaa lisäksi oppilaan käsitykseen itsestä oppijana sekä hänen itsetuntemukseensa. Kokonaisuudessaan palautteen tulee ylläpitää toivoa ja uskoa tulevaisuuteen sekä omiin mahdollisuuksiin toteuttaa tavoitteitaan. (Lämsä 2009, 41-42.)

Herkkyiden piirteet huomioiva toimintamalli on esimerkiksi Check In - Check Out (CICO) joka tukee yksilöllisempää opetusta. Toimintamalli tehdään vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa, jossa keskeistä on positiivisen palautteen antaminen, esimerkiksi tarjoamalla onnistumiskokemuksia ja nostamalla tilanteita näkyväksi, joissa käyttäytyminen on positiivista. CICO:ssa ei keskitytä epäonnistumisiin, vaan vanhemmat ja opettaja muistuttavat oppilasta tavoitteista ja kannustavat häntä niiden suuntaan. (Närhi, Paananen, Karhu & Savolainen 2016, 191.)

Arvioinnin tulee parantaa oppilaiden oppimista sekä kehittää opettajan ohjaustapaa ja neuvoja. Arviointi on keino ymmärtää lasta, jotta opettaja osaa tehdä johtopäätöksiä hänen oppimisestaan. Palautteenannon tulee sisältää ainekset tulevaisuudessa kehittymiselle. (Van de Walle, Karp & Bay-Williams 2014, 82.)

Voimakkaita herkkiä piirteitä omaavan oppilaan hermojärjestelmän herkkyys aiheuttaa sen, että oppilas on tavanomaista herkempi palautteelle. Hänelle voi olla myös haastavampaa antaa muiden mielipiteiden olla vaikuttamatta liikaa (Aron 2014, 108). Sensorisen prosessoinnin herkkyys mukaan lukee syvemmän aistitiedon prosessoimisen eri tilanteissa. Tämä tarkoittaa sitä, että herkkiä piirteitä omaavalla oppilaalla on voimakkaampi reaktio sekä myönteisiin että kielteisiin ärsykkeisiin, jotka motivoivat oppimista. Opettajan tulee huomioida tämä palautteen annossa. Herkkä oppilas harvoin tekee samankaltaisia virheitä tietyissä tilanteissa. Voidaan sanoa, että usein herkkiä piirteitä

omaavalle oppilaalle riittää hienovarainen kritiikki, sillä hän huomaa jo työskentelyn aikana tulleet vihjeet ja antavat itselleen tiedostamattaan jatkuvaa palautetta. (Aron 2012; Satri 2014, 30.)

Opettajan on hyödyllistä varmistaa, että herkkiä piirteitä omaava oppilas on rauhallinen kokeiden, arviointien sekä esitysten aikana, koska tiedon mieleen palauttaminen sekä sen syvällinen käsittely vievät enemmän aikaa, kuin muilla oppilailla. Myös paine ajasta sekä liiallinen huomio rasittaa oppilasta enemmän. (Aron 2015, 312.) Aron myös toteaa (2012), että sensitiivisen lapsen painostaminen puhumiseen luokassa, ennen kuin hän on kerennyt valmistautua, voi aiheuttaa hänelle ahdistuneisuutta (Aron 2012a, 646).

## **5.6 Kodin ja koulun yhteistyö herkkiä piirteitä omaavan oppilaan tukemisessa**

Kodin ja koulun välistä yhteistyötä kuvataan kasvatuskumppanuus -käsitteellä. Se on osa hyvinvointia tukevaa sosiaalista verkostoa, jossa yhdistyvät vanhempien tuntemus lapsestaan sekä ammattilaisen asiantuntemus. Lapsen omien mielipiteiden kuunteleminen, kasvattajan ja opettajan oikeanlainen vuorovaikutus voi auttaa heitä ymmärtämään lapsen moninaisuutta sekä samalla edesauttamaan lapsen oppimistuloksia. Tiedustelut entisiltä opettajilta voi edistää ratkaisun löytämistä siihen, millaiset oppimistavat toimivat hänen kohdallaan parhaiten. (Aron 2015, 310.) Perusopetuslaissakin mainitaan, että opettajan tulee olla kotien kanssa yhteistyössä (Perusopetuslaki 628/1998 3§).

Kasvatuskumppanuuden lähtökohtana on luottamus sekä yhteisöllisen tuen huomioiminen, myös ei-ongelmallisissa tilanteissa. Nämä edesauttavat kodin ja koulun välistä yhteistyötä, joka mahdollistaa yhteisen näkökulman muodostumisen lapsen elämästä. Yhteistyön avulla kasvattajat ja opettaja ymmärtävät lapsen moninaisuutta sekä kasvuympäristöjen rikkautta. (Kumpulainen ym. 2015, 230.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan kodin ja koulun välisen yhteistyön perustana on luottamuksen rakentaminen, tasavertaisuus sekä kunnioitus. Jotta yhteistyö onnistuisi, tarvitaan koulun henkilöstön aloitteellisuutta sekä vuorovaikutusta että monipuolista viestintää huoltajien kanssa. (Opetushallitus 2014, 35.)

Opettajan tehtävä on kertoa vanhemmille sekä muille kasvattajille, että herkkiä piirteitä omaavan oppilaan geneettisesti määräytynyttä käyttäytymistä ei voi muuttaa, mikä on täysin normaalia. Yhteistyö on tärkeää vanhempien kanssa, koska heiltä saa usein ajatuksia

sekä keinoja, joiden avulla herkkiä piirteitä omaavan oppilaan kanssa työskentely luonnistuu parhaiten. (Aron 2015, 309.) Kasvattajien sekä opettajan lisäksi yhteistyöhön voi osallistua myös sosiaali- ja terveystoimi, kuten kouluterveydenhuollon palvelu. Tällöin oppilaan hyvinvoinnissa havaittuihin huolenaiheisiin haetaan ratkaisuja yhteistyöllä. (Opetushallitus 2014, 77.)

## 5.7 Yhteenveto

Yhteenvetona kappaleesta viisi voidaan todeta, että herkkiä piirteitä omaavan oppilaan kohdalla on erityisen tärkeää huomioida luokan ilmapiirin ja ympäristön vaikutukset oppimiseen. Turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri edesauttaa kaikkien oppilaiden oppimista, mutta se on erityisen hyödyllistä herkkyyteen taipuvaisille oppilaille. Herkkiä piirteitä omaava oppilas tarvitsee rauhallisen ympäristön ja aikaa käsitellä kaiken kokemansa, koska hän ylikuormittuu ja -virittyy muita oppilaita herkemmin. (Aron 2015, 311.)

On olennaista nostaa esiin monipuolisten pedagogisten keinojen hyödyntämisen tärkeys opetuksessa. Oppilaiden tuntemus ja yksilöllinen kohtaaminen tulisi olla osa opettajan arkea. Herkkiä piirteitä omaava oppilas hyötyy tällaisesta opettajasta, sillä silloin hänen yksilölliset herkkyyden piirteensä tulevat paremmin huomioituiksi ja ne voidaan kääntää oppilaan vahvuuksiksi. Erityisesti ylivirittyneisyyteen suhtautuminen paranee, kun opettaja tunnistaa piirteen ja osaa huomioida sen. Herkkiä piirteitä omaavan oppilaan kanssa toimiminen vaatii aitoa ja luotettavaa kanssakäymistä.

Vahvuuksien korostaminen ja positiivisen pedagogiikan keinojen hyödyntäminen on oppimista edistävää. Erityisen paljon siitä hyötyvät herkkyyteen taipuvaiset, jotka kokevat myönteiset kokemukset tavallista voimakkaampina (Jagiellowicz 2012, 49). Positiivinen kanssakäyminen edesauttaa arvostavan sekä kunnioittavan vuorovaikutuksen kehittymistä opettajan ja oppilaan välille.

Opettajan tulee huomioida herkkyyys osana pedagogisia ratkaisujaan. Tarkoituksenmukainen ja vahvuuksia painottava palaute korostuu herkkiä piirteitä omaavan oppilaan arvioinnissa. Palautteen tulee olla rakentavaa, mutta sen tulee sisällyttää usko oppilaan kykyihin, jotta oppilas itsekkin oppii uskomaan niihin. Palautteen antaminen herkkiä piirteitä omaavalle oppilaalle vaatii sensitiivisyyttä opettajalta. Herkkyyteen taipuvainen ihminen huomaa omat virheensä yleensä jo työskentelynsä aikana ja reagoi

palautteeseen tavallista emotionaalisemmin, joten opettajan kannattaa pohtia tarkkaan palautteenantamistapaansa (Satri 2015, 37). Pahimmillaan väärin annettu palaute voi aiheuttaa lannistumisen tunteita oppilaalle.

Kodin ja koulun yhteistyöllä on vaikutusta herkkiä piirteitä omaavan oppilaan koulunkäynnissä. Yhteistyön avulla opettaja saa tietoa oppilaasta ja tämän myötä vahvistaa tuntemustaan oppilaasta sekä mahdollisesti löytää keinoja, jotka edesauttavat oppilaan oppimista hänelle parhaalla tavalla. Tätä päätelmää tukee Bronfenbrennerin (1986) ajatus siitä, että vanhempien ja opettajien vuorovaikutuksella on huomattava vaikutus lapsen koulumenestykseen sekä kykyyn oppia. (Karikoski 2008, 55, 60.) Kansainvälisissä tutkimuksissa on myös todettu, että kodin ja koulun välinen yhteistyö helpottaa lapsen sosiaalista sopeutumista kouluympäristöön. (Karikoski 2008, 55, 60.)



## 6 Tutkielman johtopäätökset

Tutkielman käsitteissä avasimme niitä asioita, jotka ovat olennaisimpia tuntea tutkimuskysymysten kannalta. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla vastasimme siihen, miten herkkiä piirteitä omaavan oppilaan käytös sekä toiminta näkyvät koululuokassa. Toisen tutkimuskysymyksen avulla perehdyimme siihen, miten opettaja voi huomioida herkkyyden pedagogisissa ratkaisuissa. Tässä kappaleessa kokoamme yhteen tärkeimmät asiat tutkielmastamme ja pohdimme niiden luotettavuutta ja tärkeyttä kasvattajalle.

### 6.1 Tutkielman tulokset

Selvitimme Aronin (2015, 309) teoksia hyödyntäen, että herkkiä piirteitä omaava oppilas käsittelee havaitsemansa asiat ennen toimintaansa, mikä tarkoittaa oppilaan vaistonvaraista käyttäytymistä uusia asioita kohdatessa. Hän vaistoo asioita poikkeuksellisen tarkasti ja tekee johtopäätöksiä havaintojensa perusteella. Herkkä oppilas käsittelee havaintojaan syvällisemmin, sekä näkee kokemuksissaan enemmän sisältöjä. (Cain 2012, 128; Aron 2014, 18; Manninen 2014, 22.) Tämän vuoksi herkkiä piirteitä omaava oppilas tarvitsee muita enemmän aikaa sopeutua uusiin tilanteisiin sekä suhteuttaa omat ajatuksensa niiden mukaisesti. Tätä päätelmää tukee myös Aronin (2015) määritelmä, että herkkiä piirteitä omaava oppilas sopeutuu uuteen ympäristöön vasta kasvaessaan (Aron 2015, 311).

Aronin ym. (2012) tutkimuksen mukaan vaikuttaisi siltä, että herkkyyys ympäristölle saattaa johtaa siihen, että henkilöt, jotka ovat syntymästään saakka herkkiä huomaavat ympäristön viestit ja muokkaavat käyttäytymistään tiedostamattomasti kokemustensa mukaan. He ovat enemmän alttiita hoivalle ja voidaan ajatella, että he ovat nuoresta asti ympäristönsä muovaamia, verrattuna muihin ihmisiin. (Aron, Aron & Jagiellowicz 2012, 11.) Tämä tulos sopii yhteen Jagiellowiczin tutkimuksen kanssa, jonka mukaan herkkyyys piirteenä on yhteydessä voimakkaampaan myönteisten ja kielteisten asioiden kokemiseen (Jagiellowicz 2012, 49). Samoja asioita vahvistaa myös Aronin ym. (2005) sekä Lissin ym. (2005) tutkimukset, jotka osoittavat, että henkilöt, joilla on sensorisen prosessoinnin herkkyyys ovat alttiimpia masentuneisuudelle, jos heillä on ollut huono lapsuus (Aron 2012a, 648).

Voimakas aistiminen on huomattava osa herkkyyttä. Keltikangas-Järvinen luokittelee sensorisen herkkyyden osaksi sensitiivisyyttä (Keltikangas-Järvinen 2006, 68). Aistimisen herkkyyys ja voimakkuus eivät ole yhteydessä poikkeuksellisiin aisteihin vaan poikkeukselliseen aistitiedon käsittelyyn aivoissa (Aron 2014, 18). Herkän ihmisen aivokapasiteetti kuormittuu tavallista nopeammin, mikä voi johtaa väsymiseen ja vaikeuteen käsitellä aisti-informaatiota (Sajaniemi. ym. 2015, 53).

Herkkiä piirteitä omaavan oppilaan vaistonvaraisuus heijastuu sosiaalisiin tilanteisiin, joissa hän voi olla hyvinkin varautunut ja tarkkaileva. Myös tunteiden ja ajatuksien ilmaisun varovaisuus liittyy oppilaan vaistonvaraisuuteen. (Satri 2004, 23, 60.) Näistä syistä johtuen herkkiä piirteitä omaava oppilas luokitellaan usein ujoksi tai sisäänpäin kääntyneeksi. Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että herkkyyys on eri asia kuin introverttius. Henkilöä ei tule turhaan siis leimata ujoksi (Aron 1997, 362). Nykytutkimuksen valossa vaikuttaa siltä, että herkkien ihmisten joukossa on myös runsaasti ekstroverttejä ja elämyshaluisia henkilöitä. (Satri 2015, 62.)

Herkkyys ilmenee selkeästi henkilön empaattisuudessa ja korkeassa moraalissa. Vahvasti empaattinen havaitsee muiden tunnetiloja ja lisäksi saattaa tuntea saman jollain tasolla. (Aron 2014, 9, 17.) Koulussa vahva empaattisuus muita oppilaita kohtaan näkyy muun muassa hyväntahtoisena auttamisena sekä ilmapiirin vaistoamisena. Herkkyyden vaikutus empaattisuuteen ja tunteiden vaistoamiseen johtaa usein hyviin sosiaalisiin taitoihin, mutta liika eläytyminen ystävien mielialoihin, voi olla herkkiä piirteitä omaavalle oppilaalle myös rasite. (Keltikangas-Järvinen 2006, 73.) Herkkyyteen taipuvainen reagoi helpommin emotionaalisesti asioihin. Koulussa tämä voi näkyä esimerkiksi palautteen saamisessa. Oppilas voi ottaa palautteen vastaan hyvin positiivisesti, mutta reagoi silti siihen emotionaalisesti. (Satri 2015, 37.)

Oikeanlaisella kohtaamisella on suuri merkitys, sillä sen kautta lapsen vahvuudet ja rohkeus kasvavat. Aito kohtaaminen on Veivo-Lempisen mukaan kasvattajan rohkeutta kohdata lapsi sellaisena kuin hän on, eli omana itsenään (Veivo-Lempinen 2009, 202). Lapsi ei saa menettää turvallisuuden tunnetaan eikä tulla loukatuksi, joten kasvattajan tehtävänä on muotoilla toimintaansa tilanteen mukaan. (Mattila 2011, 18-19, 26.) Herkkiä piirteitä omaavan oppilaan koulussa sopeutumiseen vaikuttaa opettajan antama turva, tarvittava tuki sekä myönteinen ilmapiiri.

Opettajan sensitiivisyys tuli osaksi tutkielmaamme törmättyämme toistuvasti lähteissämme siihen, että kasvattajan tulee havainnoida herkkää lasta ja varoa lannistamasta häntä (Aron 2015, 312-313). Opettajan sensitiivinen ja järjestelmällinen havainnointi lapsiryhmää sekä yksittäistä lasta kohtaan auttaa ymmärtämään luokahuoneen välisiä suhteita. (Kalliala 2008, 239.)

Nevalaisen (2016) mukaan turvallisuuden tunteen kokeminen auttaa oppilasta parantamaan itsetuntoaan sekä kokemaan itsensä merkitykselliseksi (Nevalainen 2016, 295), joten opettajalle on olennaista luoda ilmapiiri, joka on hyväksyvä sekä arvostava jokaista oppilasta kohtaan (Aron 2015, 313-314). Herkkiä piirteitä omaava oppilas saattaa poikkeavuutensa vuoksi ajautua kiusaamisen kohteiksi, joten opettajan on tärkeää huomioida kiusaamista ennaltaehkäisevät toimet luokassaan poikkeuksellisen tarkasti. (Aron 2014, 276; Satri 2015, 43.) Myös fyysiseen oppimisympäristöön tulee kiinnittää huomiota. Luokan ärsykejä kuten valoisuutta tai istumajärjestystä kannattaa havainnoida herkkiä piirteitä omaavan oppilaan kannalta. (Aron 2015, 313.)

Monet tutkimukset vahvistivat, että herkkä ihminen kokee myönteiset kokemukset voimakkaampina kuin muut. Tästä syystä korostimme tutkielmassamme vahvuuksien huomioimista ja positiivista pedagogiikkaa osana pedagogisia ratkaisuja. Pedagogisissa ratkaisuissa nostimme esille positiivisen pedagogiikan perusajatuksia, joiden mukaan yhteisöllinen ja myönteinen toimintakulttuuri vahvistaa lapsen osallisuutta, oppimista sekä sosiaalista kanssakäymistä. Opettajan ymmärrys lasten ja nuorten yksilöllisistä ajatuksista, vahvuuksista ja haavoittuvuudesta on terveen oppimisen lähtökohta. (Sajaniemi ym. 2015, 151.)

Opettajan sekä kodin välisellä yhteistyöllä on vaikutusta herkkiä piirteitä omaavan oppilaan kohtaamiseen. Lapsen mielipiteiden kuunteleminen, kasvattajan ja opettajan oikeanlainen vuorovaikutus voi olla avuksi lapsen moninaisuuden ymmärtämisessä sekä samalla yhteistyö edistää lapsen oppimistuloksia. (Aron 2015, 310.)

## **6.2 Tutkielman luotettavuus**

Kokosimme tutkielmaamme kattavasti olemassa olevista lähteistä tietoa herkkyydestä sekä sen yhteydestä koulunkäyntiin. Hyödynsimme monipuolisesti niin kotimaisia kuin

kansainvälisiäkin lähteitä, joilla saimme herkkyydestä ja sen piirteistä kattavamman kuvan. Kokoamamme tieto on hyödyllistä kaikille kasvatusaloilla työskenteleville.

Tämänhetkiset tutkimukset herkkyydestä ovat vähäisiä, mikä toi tutkielman kirjoittamiseen haasteita. Toisaalta se toi myös meille mahdollisuuden luoda olemassa olevista lähteistä uuden näkökulman herkkyyteen. Tutkielmamme tieto perustuu luotettaviin tutkimuksiin, joiden pohjalta olemme pystyneet hakemaan tietoa myös herkkyydestä erillisinä lähteinä. Esimerkiksi selvitettyämme, että herkkä ihminen hyötyy myönteisistä kokemuksista, pystyimme laajentamaan lähteitä vahvuuksien tukemiseen ja positiiviseen pedagogiikkaan sekä niiden hyödystä oppilaille.

Tutkielmassa hyödynsimme pääosin tieteellisiä lähteitä herkkyyden, psykologian sekä kasvatustieteiden tutkijoilta. Lisäksi käytimme valikoiden myös tietokirjailijoiden ja herkkyyden asiantuntijoiden teoksia, joista saimme paljon kasvattajalle relevanttia tietoa ja käytännön esimerkkejä, joita pystyimme tukemaan tutkimustuloksilla ja muilla tieteellisillä lähteillä. Eniten tietoa saimme Elaine Aronin teoksista. Aron on arvostettu tutkija ja psykologian tohtori ja on tutkinut laajasti erityisherkkyyttä jo vuodesta 1991. Tiedostamme tutkielman heikkoudeksi sen, että hyödyntämämme tutkimukset ovat hyvin pitkälle Aronin varassa. Tulevaisuudessa toivomme, että herkkyyden piirrettä tutkittaisiin enemmän, jotta voimme hyödyntää niitä pro gradu -tutkimuksessa.

## 7 Pohdinta

Herkkyyden tutkimus on vielä hyvin rajallista, joskin sen tutkiminen on lähtenyt viime aikoina yleistymään. Suomalainen ja Markkanen (2017) ovat alkaneet tutkia erityisherkkyyttä kandidaatin tutkielmassaan kyselytutkimuksen avulla. Heidän tarkoituksenaan on selvittää opettajien käsityksiä ja pedagogisia ratkaisuja erityisherkkyyteen liittyen.

Tutkielman kirjoittaminen oli antoisaa sekä opettavaista, vastoinikäymiset ja vaikeudet huomioiden. Kuten jo mainitsimme, herkkyyden tutkimus on vielä vähäistä, joten lähteiden löytäminen oli haastavaa. Herkkyys on kuitenkin huomioon otettava asia opettajan ammatissa, joten halusimme koota olennaisen ja tällä hetkellä olemassa olevan tutkimustiedon, jotta pystyimme vastaamaan mahdollisimman laajasti tutkimuskysymyksiin. Tutkielmaa kirjoittaessa jouduimme vaihtamaan tutkimuskysymysten paikkaa loogisemmaksi, eli päättämiskysymys tulee vasta toisena. Lopullinen järjestys johdattelee lukijaa herkkyyden piirteisiin sekä siihen, miten ne näkyvät oppilaan toiminnassa ja käytöksessä. Tämän tiedon myötä on selkeä siirtyä pedagogisiin keinoihin, joita opettaja voi hyödyntää herkkyyden piirteitä huomioidessaan. Tutkimuskysymysten uudelleen järjestämisen avulla saimme tutkielmasta selkeämmän sekä johdonmukaisemman.

Motivaatiotamme piti yllä kiinnostus aiheeseen sekä halu tietää siitä enemmän. Herkkyyden huomioiminen on yhtä tärkeää kuin muidenkin temperamenttipiirteiden, joten halusimme tutkielman avulla laajentaa kasvattajien käsitystä herkkyydestä sekä sen moninaisuudesta. Tärkeä huomio tutkielmaa kirjoittaessamme oli myös se, kuinka paljon me ja muut opettajat pystymme auttamaan oppilasta herkkyyden tunnistamisessa sekä tulemaan toimeen piirteen kanssa. Opettaja pystyy myös omalla käytöksellään vaikuttamaan oppilaiden käsityksiin herkkiä piirteitä omaavista oppilaista; se miten opettaja suhtautuu herkkyyden piirteisiin, heijastuu myös oppilaiden suhtautumiseen ja toimintaan. Tätä asiaa voi verrata esimerkiksi opettajan suhtautumisesta kiusaamiseen; jos opettaja ei ennaltaehkäise kiusaamista tai osoita vuorovaikutussuhteiden tärkeyttä kaveriporukoissa, todennäköisesti oppilaat suhtautuvat asiaan samalla tavalla.

Kandidaatin tutkielma toteutetaan kirjallisuuskatsauksena, eli uutta tutkimusta ei vielä luoda. Koemme kuitenkin tehneemme jotain uutta, sillä olemme koonneet tutkielmaamme

tietoa herkkyydestä tavalla, jota ei aiemmin vielä ole tehty. Tähän tutkimukseen on yhdistetty laajasti ja monista eri lähteistä tietoa siitä, miten opettaja voi tunnistaa ja huomioida herkkyyden luokassaan. Aiomme jatkaa tutkielmaamme pro-gradu -tutkimukseksi ja perehtyä aiheeseen vieläkin syvällisemmin. Kiinnostuksemme herkkyyttä kohtaan kasvoi tutkielmaa tehdessämme, joten haluamme saada empiiristä tietoa opettajilta esimerkiksi siitä, miten herkkyyden piirteet näkyvät koululuokassa. Toinen kiinnostava tapa tutkia aihetta olisi narratiivinen tutkimus herkkien aikuisten ala-aste kokemuksista.

Herkän ihmisen kehitykseen vaikuttaa tavallista voimakkaammin hänen kasvuympäristönsä ja -kokemuksensa. Tutkielmassamme viittaamien tutkimusten valossa voidaan todeta, että herkkyys täytyy huomioida osana kasvatusta. Tämän tutkielman myötä toivomme lukijan ymmärtävän aiheen merkityksen osana lapsen kasvua. Uskomme, että kasvattaja saa kokoamastamme tiedosta ymmärrystä herkkyyteen sekä toimintatapoja sen kohtaamiseen.

## Lähteet

- Aron, E. N. 2014. Erityisherkkä ihminen. Helsinki: Nemo.
- Aron, E. N. 2015. Erityisherkkä lapsi. Helsinki: Nemo.
- Aron, E. N. 2016. Erityisherkkä ihmisen harjoituskirja. Helsinki: Nemo.
- Aron, E. N., Aron, A. & Davies, K. M. 2005. Adult shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. State University of New York at Stony Brook.
- Aron, E. N. & Aron, A. 1997. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Aron, E. N. 2012a. Temperament in Psychotherapy: Reflections on Clinical Practice with the Trait of Sensitivity. Teoksessa Zentner, M. & Shiner, R. L. 2012. *Handbook of Temperament*. New York: The Guilford Press.
- Aron, E. N., Aron A. & Jagiellowicz, J. 2012. Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. <http://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2013/08/Pers-Soc-Psychol-Rev-2012-Aron-1088868311434213.pdf>. [luettu 21.3.2017].
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A. Sangster, M-D., Collins N. & Brown, L. L. 2014. The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4, 580-594. [http://hsperson.com/pdf/The\\_highly\\_sensitive\\_brain\\_%20an\\_fMRI\\_study.pdf](http://hsperson.com/pdf/The_highly_sensitive_brain_%20an_fMRI_study.pdf). [luettu 12.3.2017].
- Benham, 2006. The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports, The university of Texas. [luettu 8.3.2017].
- Cain, S. 2012. Hiljaiset: Introverttien manifesti. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Dobbs, D. 2009. The science of success. *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/12/the-science-of-success/307761/>. [luettu 8.2.2017].
- Haapaniemi, R. & Raina, L. 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heiskanen, H. 2016. Herkkyyden voima. Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Otavan kirjapaino.

- Hurme, K. & Kyllönen T. 2014. Turvassa! Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. Juva: PS-kustannus.
- Ikonen, O. & Virtanen, P. 2007. Hyvä oppimisympäristö. Teoksessa: Ikonen, O. & Virtanen, P. 2007. Erilainen oppija -yhteiseen kouluun. Juva: PS- kustannus.
- Jagiellowicz, J. 2012. The Relationship between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. The Degree of Doctor of Philosophy Stony Brook University.  
[https://dspace.sunyconnect.suny.edu/bitstream/handle/1951/59701/Jagiellowicz\\_grad\\_sunysb\\_0771E\\_10998.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.sunyconnect.suny.edu/bitstream/handle/1951/59701/Jagiellowicz_grad_sunysb_0771E_10998.pdf?sequence=1&isAllowed=y). [luettu 7.3.2017].
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T. & Weng, X. 2010. The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes, social, cognitive and affective neuroscience  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023077/>. [luettu 12.4.2017].
- Jyrhämä, R., Hellström, M., Uusikylä, K. & Kansanen, P. 2016. Opettajan didaktiikka. Juva: PS-kustannus.
- Kalliala, M. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus.
- Kallio, M. 2016. Lujasti lempeä. WSOY.
- Karikoski, H. 2008. Lapsen koulunaloittaminen ekologisena siirtymänä. Vanhemmat informantteina lapsen siirtymisessä esiopetuksen kasvu ympäristöistä perusopetuksen kasvu ympäristöön. Oulu: Oulu University press.  
<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514287459.pdf>. [luettu 10.3.2017].
- Karvonen, R. 2009. Nuoret ja stressi; Lämsä A-L. 2009. Lasten ja nuorten suhde kouluun; Veivo-Lempinen, L. 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa: Lämsä, A-L. (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2015. Temperamentti-ihmisen yksilöllisyys. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2016. Temperamentin arvioinnista osaamisen tunnistamiseen; Karppinen, A & Pihlava P. 2016.; Närhi, V., Paananen, M., Karhu A. & Savolainen, H. 2016. Hyvän käyttäytymisen ja tarkkaavaisuuden tukeminen koulussa. Turvallinen vuorovaikutuskasvun ja oppimisen perustana.
- Korpilahti, U., Kolehmainen, L., Markkula, J., Ojala, T. & Somerkoski, B. 2015. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja



- yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN\\_ISBN\\_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1) [luettu 10.4.2017].
- Kumpulainen, K., Mikkola A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lipponen, L. 2015. Positiivisen pedagogiikan jäljillä; Hotulainen, R., Lappalainen K. & Sointu E. 2015. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L (toim.) Positiivisen psykologian voima. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, M. 2016. Kun koulu ei tajua. Helsinki: Intokustannus Oy.
- Korhonen, M. 2014. Herää, koulu! Helsinki: Intokustannus Oy.
- Manninen, S-S. 2014. Outolintu, erilainen. 2.painos. Vantaa: Ajatushattu Kustannus.
- Mattila, K-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Päivä osakeyhtiö. Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.  
[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). [luettu 19.3.2017].
- Perusopetuslaki 628/1998. Suomen Säädoskokoelma.
- Salmivalli, 2016. Kiusaamisen vähentäminen- mahdotontako? 2016. Teoksessa: Ahtola, A. (toim.) Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Porvoo: Bookwell Oy.
- Satri, J. 2014. Sisäinen lepatu. Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam books.
- Satri, J. 2015. Herkkyys ja kiusaaminen. Helsinki: Basam books.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Stenberg, K. 2011. Working with identities-promoting student teacher's professional development. Helsinki: Yliopistopaino.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Van de Walle, J., Karp, K. & Bay-Williams, J. 2014. Building Assessment into Instruction. Teoksessa Elementary and Middle School Mathematics Teaching Developmentally. Pearson.
- Van Manen, M. 2006. The tone of teaching. 3. painos. Canada: Hignell Book Printing.
- Virtanen, M. 2013. Opettajan emotionaalinen kompetenssi Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto.

Wihersaari, J. 2011. Kohtaaminen? Opettajuuden ydin akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopistopaino oy-Juvenes Print, Tampere 2010.